AN RAFAEL PUBLIC LIBRARY
3 1111 02406 4980

PETER KELDER

Introducción de

BERNIE S. SIEGEL

EL SECRETO TIBETANO DE LA ETERNA JUVENTUD

MÁS DE 2 MILLONES DE EJEMPLARES VENDIDOS

PLAZA JANÉS

AHORA LE TOCA A USTED DESCUBRIR LA FUENTE DE LA FELICIDAD

A finales de los años veinte, en la India colonial, un viejo oficial del ejército británico se embarca en una aventura que le llevará a descubrir el Tíbet prohibido, un antiguo territorio aislado durante siglos; una tierra maravillosa en la que los hechos milagrosos son parte de la vida diaria. Allí, bajo las sombras de las montañas más altas del mundo, llega al oculto Shangri-La, un misterioso lugar sin tiempo donde la gente va cumpliendo años pero nunca envejece.

Así empieza la crónica de Peter Kelder sobre el coronel Bradford, cuya extraordinaria aventura le trae de vuelta a Occidente años después, a la edad de 73, con el aspecto y la actividad de un hombre de 45.
¿Cómo pudo llevar a cabo semejante hazaña de rejuvenecimiento? El secreto, dice Bradford, consiste en una serie de cinco antiguos ejercicios tibetanos que cualquiera puede llevar a cabo en cuestión de minutos. Estos sencillos ejercicios –los Cinco Ritos– hacen recuperar la salud y la vitalidad de la juventud equilibrando y armonizando los vórtices de energía que se encuentran en el interior del cuerpo.

Diseño de la cubierta: Kathy Kikkert

SEP - 2003

SAN RAFAEL PUBLIC LIBRARY
3 1111 02406 4980

SAN RAFAEL PUBLIC LIBRARY
SAN RAFAEL, CALIFORNIA

DATE DUE

AUG 27 2004
OCT 23 2004
FEB 13 2006

GAYLORD PRINTED IN U.S.A.

El secreto tibetano de
la eterna juventud

EL SECRETO TIBETANO DE LA ETERNA JUVENTUD

PETER KELDER

Introducción de

BERNIE S. SIEGEL

Traducción de

Mónica Rubio

PLAZA & JANÉS EDITORES, S.A.

San Rafael Public Library
1100 E Street
San Rafael, CA 94901

Título original: *Ancient Secret of the Fountain of Youth*

Primera edición en U.S.A.: noviembre, 1998

© 1985, 1989, 1998, Harbor Press, Inc.
Reservados todos los derechos. Publicado por acuerdo con Harper Press, Inc.
© de la traducción, Elvira Heredia
© 1998, Plaza & Janés Editores, S. A.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Printed in Spain – Impreso en España

ISBN: 0-553-06097-X

Distributed by B.D.D.

¿De verdad pueden conseguir cinco antiguos ritos tibetanos que usted parezca y se sienta más joven? He aquí lo que dicen los lectores:

(En el momento en que alcanzó la edad de la jubilación, el doctor Joliette era «una ruina con sobrepeso, de cabello gris, viejo antes de tiempo». Se inclinaba hacia adelante y era incapaz de volver la cabeza a causa de una vieja lesión en el cuello. Desde que empezó con los Cinco Ritos, dice): «He perdido diez kilos, tengo más energía y me siento más despierto. Mi pelo es castaño y más espeso, con sólo unas cuantas canas en las sienes. Puedo mover el cuello del todo, sin dolor, y mantenerme erguido. Camino con vivacidad. Mis deseos sexuales y mis capacidades han vuelto a la normalidad. No puedo explicar esto médica o científicamente, aunque sé que lo que me ha sucedido es totalmente cierto. La gente que no me veía desde hace años está asombrada...»

Dr. Russell Joliette,
Hartford, Kentucky

«Mi fuerza muscular ha mejorado, mis hombros están más derechos y mis músculos abdominales son más firmes. Después de seis meses, el pelo gris de la parte de atrás de mi cabeza empieza a recuperar su color original castaño oscuro. He puesto a mi hijo, que está en la facultad de medicina, a practicar también los Cinco Ritos.»

Dr. Robert Cope,
Scottsdale, Arizona

«Al principio yo era escéptico, pero en tres meses vi músculos que aparecían en mi cuerpo anteriormente fláccido, y mi peso bajó de ochenta a setenta y dos kilos, donde se estabilizó, Mi mujer pesaba menos de lo debido y ganó cuatro kilos; se siente muy bien.»

Dr. B. S. Mell, M.D.,
Jackson, Luisiana

«Recomendé su libro a varios pacientes que más tarde volvieron resplandecientes. Así que empecé a practicar los Cinco Ritos yo mismo hace tres semanas. Después de nueve días, sentí un gran aumento de fuerza y resistencia. Podía subir escaleras con pesados paquetes sin ninguna fatiga. Un nutricionista que conocí hace poco me dijo que había practicado los Cinco Ritos durante cuatro meses y se había vuelto mucho más fuerte, aunque siempre fue una persona atlética y levantaba pesos con regularidad. Sus amigos le decían que parecía más joven.»

Dr. Stanley Bass, D.C.,
Brooklyn, Nueva York

«Después de una semana advertí un cambio notable en mi salud y mi apariencia. Ahora parezco diez años más joven y casi nunca tengo dolores a pesar de llevar un riguroso régimen físico. Recomendé el libro a mis clientes, y les curó la artritis, problemas en las articulaciones, dolores crónicos, problemas de peso y creo que de una serie de problemas mentales y emocionales.»

Jerry Larkin,
Albany, California

«Antes de leer su libro, sólo tenía diecinueve años pero me sentía como si tuviera cuarenta y tres. Después de sólo unas semanas, advertí una gran diferencia. Tenía gran energía, perdí peso y me sentí mejor. Me sentía vivo. Ya no creía tener cuarenta y tres años, ni tampoco diecinueve. Me sentía como un niño de diez años hiperactivo. Sólo necesitaba unas cinco horas de sueño cada noche, en lugar de las diez anteriores.»

Rob Hadley,
Kings Mountain, Carolina del Norte

PARECER MÁS JOVEN

«¡De verdad que nunca me sentí mejor en mi vida! Tengo 56 años. He perdido peso. ¡Soy fuerte, estoy lleno de energía y me siento quince años más joven! No pasa ni una semana sin que alguien se dé cuenta de lo asombrosamente joven que parezco. La mayoría dice que no aparento ni un día más de los cuarenta. Mis hijos tienen treinta y tantos y están asombrados ante mi energía y joven aspecto, así que ahora se han puesto a practicar los Cinco Ritos.»

Esther Black,
Salinas, California

«No sólo me siento más joven, sino que personas que conocen mi edad (setenta y tres años) me dicen que parezco veinte años más joven. Mi médico, que tiene 58, se quejó de que, aunque él corre quince o veinte millas diarias, yo parezco más joven que él. Recomiendo este libro a cualquiera que quiera detener el proceso de envejecimiento.»

Jack Smithson,
Grass Valley, California

«Recientemente un amigo mío empezó a tener un aspecto mucho más joven, y su barba completamente gris comenzó a volverse de un hermoso tono castaño. Cuando le pregunté, me habló del libro de la fuente de la juventud. Desde que empecé a practicar los Cinco Ritos, esto fue lo que me sucedió: mi insomnio y mi eccema han desaparecido completamente. Mis sofocos dijeron adiós (tengo 53 años). Tras veinticinco años de usar bifocales, ya no necesito gafas. Y mis ojos se han vuelto de un hermoso color azul, como hace veinticinco años. Me siento como si volviera a tener dieciséis años, pero voy a echar de menos mi bonito pelo plateado. Es lo único que me gustaba de la vejez.»

Ida Schultz,
Salt Lake City, Utah

EL CABELLO SE OSCURECE

«Los Cinco Ritos me parecían un buen programa de ejercicios pero, francamente, no creía todas las cosas fantásticas que se decían de ellos. Ahora estoy a mitad de la cuarta semana y, durante los últimos ocho días, estoy advirtiendo que mi "hermoso" cabello gris plateado se está volviendo negro. Ya sé que suena extraño, pero está ocurriendo justo delante de mi vista. Esto es extraño, pero su programa me ha convencido.»

L.C. Nolte,
Pasadena, Texas

«Mi pelo blanco está volviéndose castaño claro otra vez. No me queda ni un pelo blanco. No lo entiendo.»

Ellie Stevens,
Okanogan, Washington

«Cuando empecé los ritos, mi barba y mi bigote eran grises y tenía la piel tan pálida que parecía el fantasma de mi abuelo. Ahora mi cuerpo tiene un buen tono muscular y la barba y el bigote están cambiando gradualmente de color hasta volverse prácticamente negros. Además, puedo leer la letra pequeña, cosa que nunca había podido hacer antes.»

Charles Hamilton,
Thousand Oaks, California

«Mi pelo llevaba una temporada volviéndose más fino y cayendo. Ahora vuelve a crecer y se vuelve más espeso.»

Henry V.,
Hawtorn, Nueva Jersey

MÁS MEMORIA

«A la edad de 83 años, había perdido todo interés por la vida. Pensaba en retirarme a una residencia y no creía que fuese a vivir mucho más. Entonces descubrí su libro acerca de los Cinco Ritos. He estado practicándolos durante poco tiempo aún, pero mi memoria ya ha mejorado en un 50 por ciento y me siento mucho más vital. Todo el mundo me dice constantemente que parezco más joven. Gracias a los Cinco Ritos, ahora soy una persona completamente diferente. Y sigo mejorando. Todo el mundo debería leer este libro.»

E.B.K. Miller,
Buxton, Carolina del Norte

«Mi memoria estaba empeorando tanto que me avergonzaba. Ahora, después de practicar los ritos diariamente durante dos meses, me parece estar adquiriendo claridad mental y mucha, mucha más energía. Mis amigos también advierten el cambio. Estoy verdaderamente agradecida del hecho de que, a los sesenta y dos años, esté "rejuveneciendo" en lugar de envejecer.»

Adeline Neveu,
Yakima, Washington

«El impacto físico, emocional y mental es tremendo. Me siento mejor conmigo mismo; estoy más alerta y, en general, más agradable. Mi mente es más rápida y clara. Mi actitud ha mejorado sustancialmente. Recomiendo vivamente este libro a cualquier persona de mi edad.»

Steven Hunt,
Troy, Minnesota

ALIVIO DE LA ARTRITIS

«Tenía artritis reumatoide y estaba empezando a perder mi capacidad de caminar, ya que tenía los pies y las rodillas afectados. También me dolía mucho la espalda. Estaba en muy baja forma. Ahora puedo caminar varias millas y ya no tengo dolores. Creo que hoy estaría en una silla de ruedas si no fuera por su libro.»

Janet Matson,
Waynesboro, Virginia

«Es muy difícil vivir con la artritis y controlarla. Pero su libro me permitió detenerla e incluso dar la vuelta al proceso. Es la mejor medicina que haya encontrado nunca. Lo guardaré como un tesoro hasta el final de mis días.»

Ernest Cortez,
Corcoran, California

«Tengo artritis en la rodilla izquierda. Desde que leí su libro he podido dejar de tomar el Naprosyn que tomaba. Para mí, es un milagro. Tenía problemas de sinusitis desde hacía treinta años, pero también he podido dejar la medicación. Eso también es un milagro. No puedo agradecerle lo suficiente la gran salud que me ha proporcionado. Ya no tengo que tomar ninguna medicina.»

James Bannon,
Lancaster, Nueva York

«El médico dijo que estaba completamente artrítica y que no había nada que hacer. Desde que recibí su libro, hace tres años, ya no tengo dolores y puedo tocarme los dedos de los pies con las palmas de las manos. Leo la letra pequeña sin gafas. No tengo problemas de sinusitis. Y puedo caminar y trabajar más que muchos amigos que tienen quince o veinte años menos que yo.»

Lucy Gilbert (95 años),
Wellington, Kansas

«Tuve artritis reumatoide durante veinte años o más. Ni siquiera era capaz de levantarme del suelo sin agarrarme a algo. También tenía que subir las escaleras una a una, como un niño que aprende a caminar. Desde que leí su libro, puedo subirlas de nuevo como lo hacía antes. Apenas puedo esperar a ver lo que va a suceder a continuación.»

Phyllis Specter,
Springfield, Ohio

MEJORÍA DE LA VISTA

«En sólo una semana he advertido una gran mejoría en mi visión, algo que me parece notable. Otra cosa asombrosa son mis manos, que parecían muy, muy viejas, y ahora tienen mejor aspecto que el que han tenido en diez años.»

Ruth D. Hall,
Carson, California

«Mi vista se ha agudizado y el oculista de una amiga le dijo que su vista también había mejorado.»

Carolyn Carson,
San Francisco, California

«Nunca me sentí tan en forma. Mi cuerpo está firme, nada fláccido. Nunca me canso. No necesito gafas. Me hicieron una prueba de vista recientemente y mi vista nunca ha sido mejor. Mi energía y vivacidad pueden igualarse a las de cualquier persona con la mitad de mi edad.»

June Seward,
Dana Point, California

«Estaba tomando medicamentos para el infarto, úlceras de estómago, sinusitis y me habían dicho que era candidato a padecer cáncer de próstata. Además estaba cojo y me fallaba la vista. En este momento todos esos síntomas son historia. Los amigos y la familia no pueden entender cómo tengo este aspecto mucho mejor.»

Douglas Bly,
Spokane, Washington

ENERGÍA, POTENCIA DURADERA

«Solía volver a casa del trabajo sintiéndome completamente exhausta, incluso en fines de semana después de haber dormido mucho. Desde que practico

los ritos, estoy siempre alerta y llena de energía. El verano pasado tuve más energía que ninguna otra persona de mi equipo de *softball*. El cambio ha sido totalmente increíble.»

Linda Felder,
Silver Spring, Madison

«Solía quedarme medio dormido en clase por las mañanas. Pero después de hacer los ritos me siento fresco y alerta, con ganas incluso de ir a clase. Además había estado haciendo gimnasia durante bastante tiempo con resultados mediocres. Desde que empecé los ritos he advertido un cambio dramático en el resultado y un aumento del peso que puedo levantar. No estoy seguro de que me convenza la explicación metafísica, pero estoy seguro de que los Cinco Ritos funcionan. Gracias.»

Mark Perkins,
Lansing, Minnesota

«Advertí inmediatamente un cambio en mi energía y sensación de bienestar. Los días fluyen más fácilmente y tengo mayor capacidad en el trabajo. Esto es cierto sólo cuando hago los Cinco Ritos.»

Un participante satisfecho
(de 48 años)

PÉRDIDA DE PESO

«Antes de leer su libro, pesaba ciento treinta kilos. Ahora peso noventa. ¡Créanme, FUNCIONA!»

Joseph M.,
Detroit, Ohio

«Todo lo que dice este libro es cierto. No me he puesto enfermo desde hace año y medio; ni siquiera un catarro. Sin hacer nada, bajé de ochenta y un kilos a sesenta y siete. Mi nivel de energía ha subido un cien por cien. Ya no llego a casa del trabajo muerto de cansancio. Aunque tengo 58 años, podría pasar por una persona de cuarenta y pocos. El suyo es el mejor libro que he comprado nunca.»

John Olson III,
Milpitas, California

«Desde que empecé los ritos, he perdido diez o doce kilos y ocho centímetros de cintura, y he pasado de la talla cuarenta y cuatro a la cuarenta. Mi cuerpo se siente al menos quince años más joven y sigo volviéndome más joven cada día.»

Ronald E. Borne,
Richardson, Texas

«Noto más energía y he perdido peso (de ochenta y seis a setenta y cinco kilos). Mi piel parece tener un brillo especial, un color saludable. Mi esposa perdió el mismo peso y centímetros que yo, y también perdió celulitis en el estómago y piernas.»

Eugene Keel,
Milledgeville, Ohio

«He perdido doce kilos y consigo más placer sexual.»

Dillon Starr,
Clermont, Florida

«En seis meses la grasa y la flaccidez empezaron a desaparecer y aparecieron músculos donde nunca los había habido antes. Mi único deporte son los bolos y a los sesenta fui la mejor jugadora de las tres ligas. Siempre recordaré lo

que dijo otra jugadora. "Cuando viva mi próxima vida, quiero tener un tipo como el suyo."»

Grace Carlson,
Little River, Carolina del Sur

«La piel colgante de mi cuello y las mejillas adquirió firmeza. Tengo más fuerza corporal y las arrugas de la cara han desaparecido. Recomiendo calurosamente este libro a todas las personas interesadas por su salud. Los que no lo tienen no saben lo que se están perdiendo.»

Michael Roland,
Madison Heights, Minnesota

«Nunca encontré hasta ahora nada que cambiase la forma de mi cuerpo como lo hace esto. Se me han puesto las piernas muy bonitas y los senos mayores. Al seguir las instrucciones de su libro todo pareció colocarse en su lugar apropiado.»

Paulette Schmidt,
Tucson, Arizona

ALIVIO DE DOLORES

«Antes tenía muchos dolores: las rodillas, los hombros, migrañas... Ahora apenas me duele la cabeza y el dolor de las rodillas desapareció. Nunca tengo resfriados, mi capacidad sexual se ha vuelto a poner en marcha y recibo muchos piropos de personas que me dicen que parezco mucho más joven de lo que soy.»

Casimiro Sanbollo,
Honolulu, Hawai

«Voy a cumplir 70 años el 1 de mayo. Si no hubiera dado con su libro, iría en silla de ruedas y viviría a base de analgésicos. Sufro de deterioro óseo y mi rodilla derecha estaba muy mal, como las demás articulaciones. Tenía que subir las escaleras con las manos en los escalones, y bajarlas de espaldas. Doy gracias a Dios por su libro. Ahora no tengo dolores. Cuando me miro al espejo, no veo los brazos tan fláccidos. El cuello tiene mejor aspecto. Y lo más importante de todo: no tengo dolores.»

Mary Reilly,
Filadelfia, Pensilvania

«Tenía la parte baja de la espalda muy mal debido a una fractura de vértebra, daños en los nervios y degeneración discal. Además sufría de un fuerte dolor que me corría desde la parte baja de la espalda por toda la columna hasta la base del cráneo. Y a menudo sufría de temblores espinales. La primera vez que llevé a cabo el Rito Número Dos, al alzar las piernas, oí y sentí un crujido y un chasquido en la parte baja de la espalda. El dolor desapareció. ¡El alivio fue inmediato y el dolor no ha vuelto!»

Howard F. Stevens, jr.,
Bangor, Maine

«Tenía un pinzamiento en el nervio ciático. Era muy doloroso y sólo podía andar distancias cortas. Mi médico me dijo que tendría que operarme y podría quedar confinada a una silla de ruedas durante el resto de mi vida. Entonces leí su libro, empecé los Cinco Ritos y no he vuelto a tener ningún dolor desde entonces.»

Bernetta Grant,
Somerset, Pensilvania

«Hace varios años me caí y me lesioné la espalda. Estaba al cuidado de mi

médico de familia, un médico ortopedista y un especialista en dolor. Intenté la fisioterapia, la acupuntura y los tratamientos quiroprácticos. Nada me sirvió. Entonces un día descubrí su libro. Tres meses más tarde, volvía a ser el de antes. Mis amigos me dicen que si estoy yendo hacia atrás. En lugar de envejecer, estoy rejuveneciendo.»

Lois Masada,
San Diego, California

«Tengo ciática y durante diez años no pasé más de cuatro días sin padecer algún dolor o molestia. En tres ocasiones el dolor fue tan fuerte que me quedé inmóvil. Pero hace cuatro semanas empecé los ritos y no he tenido ni un atisbo de molestia desde entonces. Gracias por mostrarme mi propia fuente de juventud.»

Fawn Witte,
Reno, Nevada

«Tengo un estrechamiento en la espina dorsal que me produce un gran dolor. Desde que uso su libro, prácticamente ya no tengo dolores. Además, mis riñones y vejiga funcionan con más normalidad. Mi sinusitis ha mejorado un cien por cien. Me siento más joven, más flexible y mucho mejor en general de lo que me sentía.»

June Tower,
Clinton, Madison

«Me llevó un par de meses empezar a advertir que el dolor de riñones que llevaba padeciendo unos quince o veinte años había desaparecido completamente. Durante el mes pasado o los dos últimos, creo que me está saliendo más pelo, más espeso. Estoy sumamente complacido con los resultados.»

Carl Albend,
Pine Bluff, Arkansas

«Después de la primera semana, me di cuenta de que el dolor de riñones estaba desapareciendo. Ahora, trece meses más tarde, mi rodilla se ha recuperado en un 95 por ciento y el dolor de riñones nunca me molesta. Había llegado a la conclusión de que tenía la rodilla tullida para siempre, así que ahora soy un convencido.»

Jeff Perry,
Wanblee, Dakota del Sur

SENTIRSE MUY BIEN

«Después de dos días, pude ver realmente los resultados. A medida que pasa el tiempo, veo una mejoría asombrosa. He comprado muchos libros sobre la salud, y, aunque son buenos, nada me ha ayudado tanto en tan poco tiempo como su libro.»

Ruth S.,
Kansas City, Missouri

«Éste es uno de los mejores libros que conozco en este momento. Deseo que todas las buenas personas del mundo lo conozcan.»

Nina Stewart,
Gloucester, Massachusetts

«Gracias por publicar este maravilloso libro. Cuando empecé a leerlo, no pude dejarlo...
PD.: ¡Tengo 77 años y llevaba toda mi vida buscando un libro así!»

Evelyn Sugden,
Allentown, Pensilvania

PRÓLOGO

Toda sabiduría es antigua y, en realidad, no es un secreto. Cuando uno cree haber descubierto algo nuevo y no conocido anteriormente, es probable que haya existido durante centurias. No lo conocíamos sencillamente porque no habíamos hecho ningún esfuerzo por descubrirlo.

Y además, ¿por qué íbamos a hacerlo? ¿Por qué investigar en la sabiduría de antiguos maestros si la ciencia y la tecnología modernas nos proporcionan todo lo que necesitamos y deseamos? Creo que la mayoría de la gente piensa de esta manera hasta que padecen una enfermedad grave. Entonces se ven forzados a enfrentarse a su propia mortalidad y aparece una nueva perspectiva de las cosas. Al darse cuenta de que la ciencia y la tecnología no ofrecen solución a la crisis a la que se enfrentan, sus valores y prioridades empiezan a cambiar. Despiertan a la vida. Co-

mienzan a buscar una sabiduría que les ayude a comprometerse con la vida de una manera plena y llena de sentido. Descubren la alegría de vivir.

Después de años de trabajar como médico, descubrí que hay tres rasgos específicos en las personas que se enfrentan a una enfermedad grave y consiguen sobrevivir más tiempo del que esperaban: poseen un espíritu luchador, un deseo de aprender y cambiar, y recursos espirituales.

Hace poco leí las palabras de un mahatma que decía que un individuo sano despliega tres cualidades: acción, sabiduría y devoción. En otras palabras, había escrito las mismas palabras que a mí me había costado tantos años descubrir por mí mismo. Si hubiese encontrado esas palabras años antes, hubiera podido utilizar la sabiduría que encierran para ayudar a más personas y podría haberme ahorrado una buena cantidad de tiempo y energía.

De igual manera, este libro puede hacerle ahorrar tiempo y energía. Contiene información muy práctica y gran cantidad de conocimientos que puede usted utilizar para dar comienzo al *proceso de rejuvenecimiento.* Y puede ayudarle a conseguir una vida más saludable y satisfactoria. Cuando empiece a leer estas páginas y ponga en práctica su sabiduría, tenga en cuenta estos consejos:

En primer lugar, cuando siga las instrucciones de este

libro, sea amable consigo mismo. Si se exige demasiado sólo conseguirá fracasar. En lugar de ello, vaya a su propio ritmo y a su manera. Disfrute de sus progresos, incluso en momentos en que el progreso sea lento. Recuerde que rejuvenecer es un proceso y sólo funcionará si usted disfruta de él.

En segundo lugar, véase a sí mismo como la persona que desea ser. Hay estudios que han demostrado que la química del cuerpo se ve alterada por el papel que el actor interpreta. La verdad es que todos somos actores en el escenario de la vida y que todas nuestras vidas están conformadas por los papeles que decidimos interpretar. Para rehacer el reparto y cambiar el papel, cambie el modo en que se ve a sí mismo y el mundo cambiará la percepción que tiene de usted.

Y así como los actores y los atletas ensayan y practican, lo mismo tiene que hacer usted. Deje que este libro sea su entrenador. No lo utilice para esquivar a la muerte, sino para mejorar su calidad de vida. Entonces sorpréndase agradablemente de ver lo mucho que vive. La longevidad no es la meta; es el resultado de una vida sana que se vive de manera feliz.

Finalmente, no olvide nunca que el origen de la fuente de la juventud está en *usted*. Es el encargado. Tiene el

poder de activar los mecanismos de la vida y la muerte en su propio cuerpo. No digo esto para culpabilizarle, sino para capacitarle.

No espere a estar a las puertas de la muerte para despertar a la vida. Empiece ya a vivir plenamente su vida y ponga en marcha el proceso de rejuvenecimiento.

DR. BERNIE S. SIEGEL

ACERCA DEL AUTOR

Peter Kelder fue educado por padres adoptivos en el Medio Oeste y, adolescente aún, abandonó el hogar para embarcarse en aventuras que le llevaron por todo el mundo. Se convirtió en un hombre culto, educado y versátil que habla varios idiomas, y durante toda su vida ha conservado el gusto por los libros, las bibliotecas, las palabras y la poesía.

Kelder afirma que el coronel Bradford —el seudónimo del principal personaje de este libro— fue un individuo real que viajó al Tíbet y al que conoció en los años treinta en el sur de California, donde fue escrito este libro.

Sin embargo Kelder es un hombre muy celoso de su intimidad que no desea revelar al público más que estos breves detalles. Opina que el libro habla por sí mismo y que los asuntos que se refieren a él y al coronel Bradford

servirían sólo para quitar méritos a la validez del sencillo y directo mensaje que ofrece al mundo.

Aunque no nos revela cuándo nació, el doctor Kelder está muy vivo, bien y trabajando, casi sesenta años después de que este libro se publicase por primera vez.

PRIMERA PARTE

Todo hombre desea vivir largo tiempo,
pero ninguno desea ser viejo.

Jonathan Swift

Una tarde, hace varios años, estaba sentado en un parque leyendo el periódico cuando un caballero de cierta edad se acercó y se sentó junto a mí. Parecía tener más de sesenta años, tenía el cabello gris y escaso, los hombros vencidos y se apoyaba en un bastón para caminar. Mal podría yo adivinar que desde aquel momento el curso de mi vida iba a cambiar.

No pasó mucho tiempo antes de que ambos nos embarcásemos en una fascinante conversación. Resultó que el anciano caballero era un oficial retirado del ejército británico que también había servido en el cuerpo diplomático de la Corona. Como resultado había viajado por todos los rincones del globo. Y el coronel Bradford, como le llamaré a partir de ahora —aunque éste no sea su verdadero nombre— me cautivó con los entretenidos relatos de sus aventuras. Cuando nos separamos, acordamos volver a

reunirnos, y no mucho tiempo después se había desarrollado entre nosotros una estrecha amistad. A menudo nos reuníamos en su casa o en la mía para hablar y conversar hasta altas horas de la noche.

En una de aquellas ocasiones comprendí que había algo muy importante de lo que el coronel quería hablar, pero por alguna razón se resistía a ello. Intenté hacerle sentir a gusto, asegurándole que si quería contarme algo yo lo mantendría estrictamente en secreto. Lentamente al principio y más tarde con creciente confianza, empezó a hablar.

Mientras se encontraba destinado en la India unos años atrás, el coronel Bradford se ponía de vez en cuando en contacto con nativos de remotas regiones del interior, y había oído muchas historias fascinantes de su vida y costumbres. Un extraño relato que le interesó especialmente se repetía varias veces, y siempre por parte de los nativos de un lugar determinado. La gente de otras zonas no parecía haber oído hablar de él.

Se refería a un grupo de lamas, o sacerdotes tibetanos, que habían descubierto el secreto de la eterna juventud. Durante miles de años este extraordinario conocimiento había sido impartido por miembros de esta secta. Y aunque ellos no se esforzaban por esconder nada, los lamas estaban aislados del mundo exterior por grandes y desér-

ticas cadenas de montañas. Su sabiduría era un secreto conocido sólo por ellos mismos.

Este monasterio y su fuente de la juventud se habían convertido en una especie de leyenda para los nativos que hablaban de ello. Contaban historias de ancianos que misteriosamente recuperaban la salud, la fuerza y el vigor tras haber encontrado el monasterio y entrado en él. Pero nadie parecía saber el lugar exacto de ese extraño y maravilloso lugar.

Como muchos otros hombres, el coronel Bradford había envejecido a la edad de cuarenta años y desde entonces no había rejuvenecido nada. Cuando más oía hablar de aquella fuente de juventud, más se convencía de que dicho lugar existía realmente. Empezó a reunir información sobre cómo llegar, las características del país, el clima y otros datos que le ayudaran a localizar el lugar exacto. Y una vez su investigación se puso en marcha, se obsesionó cada vez más con el deseo de encontrar aquella fuente de la juventud.

El deseo, me dijo, se había vuelto tan irresistible que había decidido volver a la India y buscar en serio aquel retiro y su secreto de la juventud eterna. Y el coronel Bradford me preguntó si me uniría a él en el esfuerzo.

Normalmente, hubiera sido el primero en sentirme escéptico ante una historia tan improbable. Pero el co-

ronel era completamente sincero. Y cuanto más me hablaba de su fuente de la juventud, más me convencía yo de que podía ser verdad. Durante un tiempo, me sentí tentado de unirme a él en su búsqueda. Pero cuando consideré los asuntos prácticos, pudo más la razón y desistí.

Tan pronto el coronel se marchó, empecé a dudar si habría tomado la decisión correcta. Para tranquilizarme, razoné que quizá fuese una locura querer vencer el paso del tiempo. Quizá deberíamos resignarnos a envejecer tranquilamente y no pedir más de la vida.

Pero en el fondo de mi mente seguía estando aquella atractiva posibilidad: una fuente de la juventud. ¡Qué idea más emocionante! Esperé, por su propio bien, que el coronel pudiera encontrarla.

Pasaron los años y en el transcurso de los hechos cotidianos Bradford y su Shangri-La se fueron desdibujando en mi memoria. Entonces, una tarde al volver a mi apartamento, encontré una carta escrita a mano por el coronel. Parecía haber sido escrita con alegre expectación. El coronel decía que a pesar de frustrantes retrasos y reveses, creía estar a punto de encontrar la fuente de la juventud.

No ponía dirección, pero me sentí aliviado al comprobar que él seguía vivo.

Pasaron varios meses antes de volver a saber nada. Cuando llegó finalmente una segunda carta, mis manos casi temblaban cuando la abrí. Las noticias eran excelentes. El coronel no sólo había encontrado la fuente de la juventud, sino que se la traía consigo de vuelta a Estados Unidos y llegaría antes de dos meses.

Habían pasado cuatro años desde que viera por última vez a mi viejo amigo y me preguntaba si habría cambiado mucho en aquel período. ¿Le habría permitido la fuente de la juventud detener el reloj de la vejez? ¿Tendría el mismo aspecto que cuando lo vi por última vez, o parecería sólo un año más viejo en lugar de cuatro?

Al fin llegó la oportunidad de responder a estas preguntas. Una noche que estaba solo en casa, sonó el interfono y el portero anunció: «Está aquí el coronel Bradford y quiere verle.» Me entró una gran excitación y respondí: «Que suba enseguida.» Poco después sonó el timbre y me precipité a abrir la puerta. Pero me sentí decepcionado al encontrarme no con el coronel Bradford sino con un hombre mucho más joven.

Al advertir mi sorpresa, el hombre dijo:

—¿No me estaba esperando? —Y entonces, con voz amistosa, añadió—: Creí que me daría una bienvenida más calurosa. Míreme a la cara. ¿Tengo que presentarme?

La confusión se tornó desconcierto y luego incredulidad mientras lo contemplaba. Lentamente me di cuenta de que los rasgos de su cara se parecían a los del coronel Bradford. Pero aquel hombre ofrecía el aspecto que hubiera tenido el coronel muchos años antes, en la flor de la edad. En lugar de ser un anciano encorvado y macilento con un bastón, vi una figura alta y erguida. Su rostro era fuerte y tenía una espesa mata de cabello oscuro con apenas unos trazos grises.

—Soy realmente yo —dijo el coronel—, y si no me invita a pasar pensaré que sus modales dejan mucho que desear.

Con gran alegría lo abracé e, incapaz de contener mi excitación, le hice pasar bajo una lluvia de preguntas.

—Espere, espere —protestó con buen humor—. Tome aliento y le contaré lo ocurrido. —Y se dispuso a hacerlo.

Cuando llegó al norte de la India, el coronel se dirigió directamente hacia la frontera tibetana y la zona donde se suponía que estaba la fuente de la juventud. Afortunadamente se desenvolvía bastante bien con la lengua nativa y pasó meses estableciendo contactos y haciendo amistades. Después pasó muchos meses más uniendo las piezas de su puzzle. Fue un proceso largo y lento, pero la persistencia le hizo ganar al fin el premio ansiado. Después de una larga y peligrosa expedición por lugares que no se hallaban en los mapas de los imponentes Himalayas, encontró finalmente el monasterio que, según la leyenda, conservaba el secreto de la eterna juventud y del rejuvenecimiento.

Desearía que el tiempo y el espacio me permitieran relatar todas las cosas que el coronel experimentó tras ser admitido en el monasterio. Quizá sea mejor que no lo haga, ya que la mayoría suena más a fantasía que a hecho real. Las interesantes prácticas de los lamas, su cultura y su total indiferencia hacia el mundo exterior son difíciles de entender para los occidentales.

En el monasterio no se veían hombres y mujeres viejos. Los lamas se referían al coronel amablemente como el Anciano, porque hacía mucho tiempo que no veían a nadie con un aspecto tan venerable. Para ellos era de lo más novedoso.

—Durante las dos primeras semanas tras mi llegada —dijo el coronel— era como un pez fuera del agua. Cualquier cosa que veía me maravillaba y a menudo apenas podía creer lo que ocurría ante mi vista. Pronto mi salud empezó a mejorar. Podía dormir profundamente por las noches y cada mañana me despertaba sintiéndome más fresco y lleno de energía. Poco tiempo después descubrí que necesitaba el bastón sólo para trepar por las montañas.

»Una mañana, unos tres meses después de mi llegada, me llevé la mayor sorpresa de mi vida. Había entrado por primera vez en una amplia sala del monasterio, utilizada como biblioteca para manuscritos antiguos. En un extremo de la habitación había un espejo de cuerpo entero. Durante los dos años anteriores, yo había viajado por lugares salvajes y en todo aquel tiempo no había visto mi reflejo en un espejo. Así que, con cierta curiosidad, me coloqué delante del cristal.

»Me quedé mirando a la imagen con incredulidad. Mi aspecto físico había cambiado tan marcadamente que parecía tener quince años menos de los que en realidad tenía. Durante muchos años me había atrevido a esperar que la fuente de la juventud existiese realmente. Y ahora, ante mis ojos, estaba la prueba física de su realidad.

»Las palabras no pueden describir la alegría y gozo que sentí. Durante las semanas y meses que siguieron, mi apariencia siguió mejorando y el cambio se volvió cada vez más visible para todos los que me conocían. Después de no mucho tiempo, el apodo del Anciano ya no se oyó más.

En este punto fue interrumpido por una llamada a la puerta. Era una pareja que, aunque buenos amigos míos, habían escogido un momento inoportuno para visitarme. Ocultando mi malestar, les presenté al coronel y todos nos pusimos a charlar durante un rato. Luego el coronel se levantó y dijo:

—Siento tener que marcharme tan pronto, pero tengo otro compromiso esta noche. Espero volver a verles pronto. —Pero en la puerta se volvió hacia mí y dijo en voz baja—: ¿Podemos quedar mañana para comer? Le prometo que, si viene, oirá el secreto de la fuente de la juventud.

Acordamos una hora y un lugar y luego se marchó. Cuando volví junto a mis amigos, uno de ellos comentó:

—Es un hombre fascinante, pero parece demasiado joven para estar retirado.

—¿Qué edad crees que tiene? —pregunté.

—No creo que llegue a los cuarenta —contestó mi

invitado—, pero por su conversación, supongo que los tendrá.

—Sí, por lo menos —dije evasivamente. Y conduje la conversación por otros derroteros. No iba a repetir la increíble historia del coronel, al menos hasta que no me lo hubiera contado todo.

Al día siguiente, tras haber comido, el coronel y yo fuimos a su habitación en un hotel cercano. Y allí finalmente me contó todos los detalles de la fuente de la juventud.

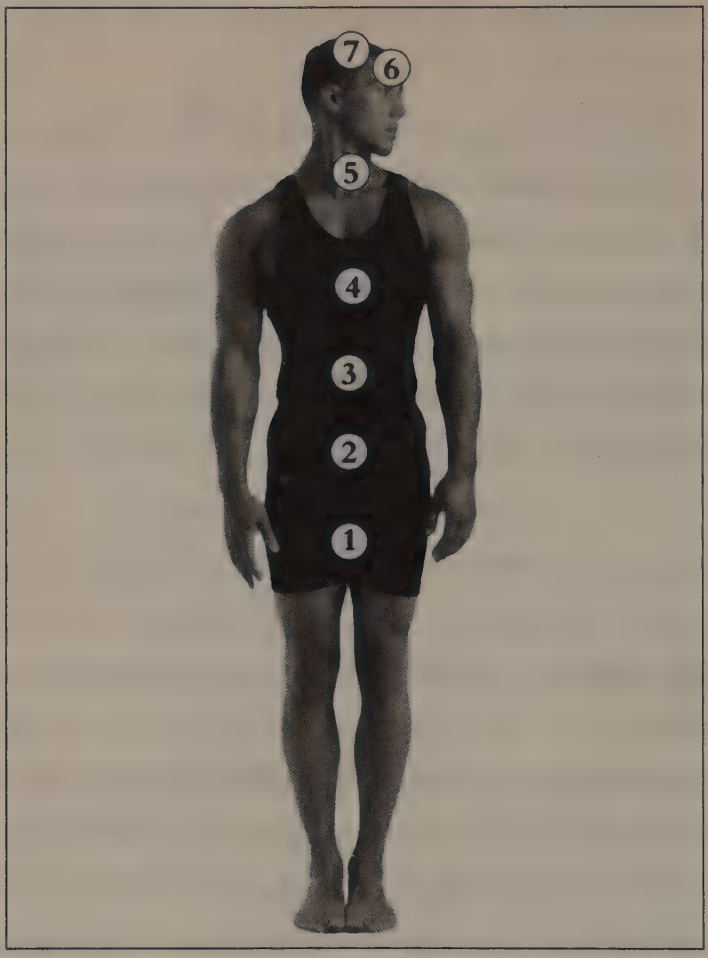
La primera cosa importante que me enseñaron cuando entré en el monasterio —dijo— fue esto: el cuerpo tiene siete centros de energía que en castellano pueden ser llamados *vórtices*. Los hindúes los llaman *chakras*. Son potentes campos de energía, invisibles al ojo pero muy reales. Estos siete vórtices gobiernan las siete glándulas del sistema endocrino del cuerpo, y las glándulas endocrinas, a su vez, regulan todas las funciones del cuerpo, incluyendo el proceso de envejecimiento.

»El primer vórtice (llamado *chakra raíz*) se encuentra en la base de la columna. El segundo (el *chakra sacro*), en la zona del bajo abdomen, debajo del ombligo. El tercero

(*chakra del plexo solar*) está encima del ombligo y debajo del pecho. El cuarto (*chakra del corazón*) se encuentra en el centro del pecho. El quinto (*chakra de la garganta*), en la garganta. El sexto (*chakra de la frente*) se encuentra en el centro de la frente, entre las cejas. Y el séptimo y más alto (*chakra de la coronilla*) está situado en la coronilla de la cabeza.

»En un cuerpo sano, cada uno de estos vórtices gira a gran velocidad, permitiendo que la energía vital, también llamada *prana* o *energía etérica*, fluya hacia arriba a través del sistema endocrino. Pero si uno o más de estos vórtices empieza a funcionar lentamente, el flujo de energía vital se inhibe o se bloquea y... bien, no es más que una manera de llamar al envejecimiento y a la enfermedad con otro nombre.

»Esos vórtices giratorios se extienden hacia fuera desde el cuerpo de un individuo sano, pero en los viejos, débiles y enfermos apenas consigue alcanzar la superficie. La manera más rápida de recuperar la juventud, la salud y la vitalidad es hacer que esos centros de energía vuelvan a girar normalmente. Hay cinco sencillos ejercicios que permiten conseguirlo. Cualquiera de ellos es útil por sí mismo, pero son necesarios los cinco para conseguir mejores resultados. No son en realidad ejercicios. Los lamas los llaman *ritos*, por lo que me referiré a ellos de esa manera.



Los siete vórtices de energía del cuerpo rigen las siete glándulas endocrinas. Están situados formando una columna de la siguiente manera: 1) la base de la columna; 2) el bajo abdomen, debajo del ombligo; 3) la parte alta del abdomen, encima del ombligo y debajo del pecho; 4) el centro del pecho; 5) la garganta; 6) el centro de la frente, entre las cejas; y 7) la coronilla.

Cuando los siete vórtices giran a gran velocidad y a la misma velocidad, el cuerpo está en perfecto estado de salud. Cuando uno o más giran más lentamente, surge el envejecimiento y el deterioro.

Nota del editor: antes de empezar a poner en práctica cualquiera de los ejercicios siguientes, lea el apéndice de la pág. 115.

Rito Número Uno

—El primer rito —continuó el coronel— es muy sencillo. Tiene como finalidad acelerar los vórtices. Los niños lo hacen a menudo cuando están jugando.

»Todo lo que hay que hacer es estar de pie, derecho, con los brazos extendidos horizontales al suelo. Ahora, sin moverse del punto en que uno se encuentra, se debe girar lentamente sobre uno mismo hasta estar ligeramente mareado. Hay una cosa importante: se debe girar de izquierda a derecha. En otras palabras, si usted colocara un reloj boca arriba en el suelo, giraría en la misma dirección de las agujas del reloj.

»Al principio, la mayoría de las personas adultas podrán girar sólo media docena de veces antes de marearse bastante. Como principiante, no intente hacer más. Y si le apetece sentarse o tumbarse para recobrarse del mareo, hágalo. Yo lo hacía al principio. Para empezar, practique este rito sólo hasta que se sienta ligeramente mareado. Pero con el tiempo, a medida que practique los cinco ritos, podrá girar más veces sin marearse.

»Además, con el fin de disminuir el mareo, puede emular a los bailarines y patinadores. Antes de empezar a girar, enfoque la vista en un punto delante de usted. Al empezar a girar siga manteniendo la vista en ese punto tanto tiempo como le sea posible. Acabará teniendo que dejar de mirarlo para que su cabeza pueda girar a la vez que su cuerpo. Cuando esto ocurra, gire la cabeza rápidamente y vuelva a enfocar el punto tan pronto como pueda. Este punto de referencia le permite no sentirse tan desorientado y mareado.

»Cuando estaba en la India, me sorprendió ver a los Maulawiyah o, como suele llamárseles, los derviches girovagos, girando casi sin cesar en un frenesí religioso. Cuando me enseñaron el Rito Número Uno, recordé dos cosas referentes a esta práctica. Primero, que los derviches girovagos siempre giran en una dirección, de izquierda a derecha o en el sentido de las agujas del reloj. Segundo, que los derviches más viejos eran viriles, fuertes y robustos. Mucho más que la mayoría de los hombres de su edad.

»Cuando hablé con uno de los lamas acerca de esto, me dijo que el movimiento giratorio de los derviches tenía un efecto muy beneficioso, pero también destructivo. Me explicó que su excesivo girar sobreestimula alguno de los vórtices, de manera que finalmente quedan exhaustos.

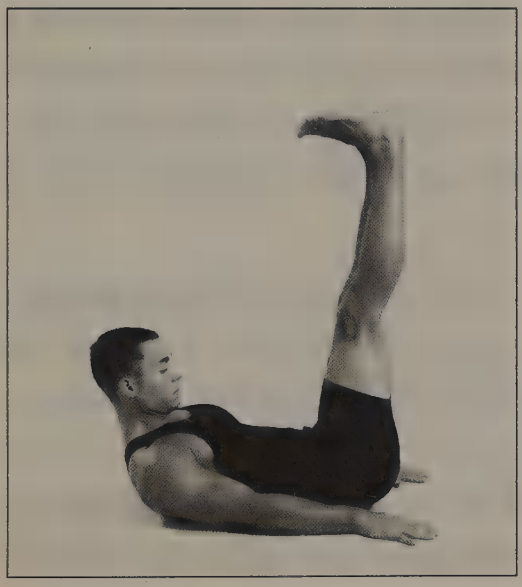
De pie con los brazos extendidos, palmas mirando hacia el suelo, girar en el sentido de las agujas del reloj.

Esto tiene primero el efecto de acelerar el flujo de energía vital, pero después la bloquea. Esta acción de construcción y destrucción hace que los derviches experimenten una especie de aceleración física que confunden con algo espiritual o religioso.

»Sin embargo —continuó el coronel—, los lamas no llevan al exceso los giros. Mientras que los derviches giróvagos pueden girar cientos de veces, los lamas lo hacen sólo unas doce veces, lo suficiente para que los vórtices se pongan en marcha.

Rito Número Dos

—El segundo rito —continuó el coronel— estimula más los siete vórtices. Es incluso más sencillo de poner en práctica. En este rito uno se tumba en el suelo boca arriba. Es mejor hacerlo sobre una alfombra gruesa o una superficie acolchada. Los lamas practican los ritos en lo que los occidentales llamarían una alfombrilla de oración, de unos sesenta y cinco centímetros de ancho y dos metros de largo. Es muy gruesa y está hecha de lana y una especie de fibra vegetal. Esto tiene como fin aislar el cuerpo del frío del suelo. De todos modos, como se da un sentido religioso a todo lo que hacen los lamas, se la llama alfombrilla de oración.



1. Túmbese boca arriba con los brazos a los lados.
2. Lleve la barbilla al pecho.
3. Levante las piernas hasta una posición vertical, manteniendo las rodillas rectas.

»Una vez se haya estirado bien sobre la espalda, extienda los brazos completamente a los costados y coloque las palmas de sus manos contra el suelo, manteniendo los dedos muy unidos. Después alce la cabeza del suelo, llevando la barbilla hacia el pecho. Al hacerlo, levante las piernas, con las rodillas rectas, hasta una posición vertical. Si es posible, deje que sus piernas se extiendan hacia atrás sobre su cuerpo, hacia la cabeza, pero no doble las rodillas.

»Luego baje lentamente cabeza y piernas, con las rodillas rectas, hasta el suelo. Deje que sus músculos se relajen y repita el rito.

»Con cada repetición establezca un ritmo de respiraciones: inspire profundamente cuando levante la cabeza y las piernas y espire cuando las baje. Entre repeticiones, mientras permite que los músculos se relajen, siga respirando al mismo ritmo. Cuanto más profundamente respire, mejor.

»Si es incapaz de mantener las rodillas perfectamente rectas, dóblelas lo que sea necesario. Pero a medida que siga practicando el rito trate de conseguir que se mantengan rectas.

»Uno de los lamas me dijo que cuando intentó practicar este sencillo rito por primera vez, era tan viejo, tan dé-

bil y tan decrépito que no podía levantar las piernas rectas. Así que empezó a levantarlas dobladas de modo que las rodillas quedaban arriba y los pies colgando. Poco a poco, pudo enderezar las piernas y al cabo de tres meses ya pudo levantarlas rectas con toda comodidad.

»Me maravillaba aquel lama —dijo el coronel—. Cuando me contó aquello, era la perfecta imagen de la juventud y de la salud, aunque yo sabía que era mucho mayor que yo. Sólo por ejercitarse solía cargar con un montón de verduras de unos cincuenta kilos a la espalda desde el jardín hasta el monasterio, varios metros más arriba. Se tomaba su tiempo, pero nunca se detenía por el camino de subida. Cuando llegaba, no parecía cansado en absoluto. La primera vez que intenté seguirle colina arriba tuve que detenerme una docena de veces para recuperar el aliento. Más tarde pude trepar la colina con tanta facilidad como él, y sin mi bastón. Pero ésa es otra historia.

Rito Número Tres

—El tercer rito debe practicarse inmediatamente después del segundo. También es muy sencillo. Lo único que hay que hacer es arrodillarse en el suelo con las dos rodillas dobladas y el tronco recto. Las manos han de colocar-

se, con los brazos estirados, sobre los músculos de los muslos.

»Ahora hay que inclinar la cabeza hacia adelante, tocando el pecho con la barbilla. Después, con suavidad, se mueve la cabeza y el cuello hacia atrás todo lo que se pueda, y al mismo tiempo se inclina uno hacia atrás, arqueando la columna. Al arquearse se apoyan los brazos y las manos en los muslos para sostenerse. Después de arquearse hay que volver de nuevo a la posición original y recomenzar el rito.

»Como en el caso del Rito Número Dos, hay que establecer un ritmo de respiración determinado. Inspire profundamente al arquear la columna. Espire al volver a la posición vertical. La respiración profunda es muy beneficiosa, así que introduzca tanto aire en los pulmones como le sea posible.

»He visto a más de doscientos lamas practicando juntos este rito. Con el fin de volver su atención hacia adentro, cerraban los ojos. De esta manera podían eliminar las distracciones y centrarse en el interior de sí mismos.

»Hace miles de años, los lamas descubrieron que todas las respuestas a los misterios insondables de la vida se encuentran dentro de nosotros mismos. Descubrieron que todas las cosas que se unen para crear nuestras

1. Arrodíllese en el suelo con el cuerpo recto. Coloque las manos sobre los muslos.
2. Lleve la barbilla al pecho.
3. Arquee la columna mientras inclina suavemente la cabeza hacia atrás todo lo que pueda.

vidas se originan en el interior del individuo. Los occidentales nunca han sido capaces de entender e integrar este concepto. Piensan, como yo hacía, que nuestras vidas están formadas por las fuerzas incontroladas del mundo material. Por ejemplo, la mayoría de los occidentales creen que es una ley de la naturaleza el que nuestros cuerpos envejezcan y se deterioren. Mirando hacia su interior, los lamas saben que ésta es una ilusión autocomplaciente.

»Los lamas, sobre todo los que vivían en aquel monasterio, están llevando un gran trabajo en beneficio del mundo. Pero se lleva a cabo en el plano astral. Desde este plano ayudan a la humanidad entera, porque está muy por encima de las vibraciones del mundo físico y es un potente punto focal en el que puede conseguirse mucho con muy poco esfuerzo.

»Un día el mundo despertará asombrado al ver el resultado de las grandes obras llevadas a cabo por esos lamas y otras fuerzas invisibles. Se acerca rápidamente un tiempo en que la nueva era surgirá y pueda verse un nuevo mundo. Será un tiempo en el que la gente aprenderá a liberar poderosas fuerzas interiores para vencer a la guerra y la enfermedad, el odio y la amargura.

»Nos llamamos a nosotros mismos civilizados, pero en

realidad estamos viviendo en la época más oscura. Sin embargo, nos estamos preparando para cosas mejores y más gloriosas. Cada uno de los que lucha por elevar su conciencia a niveles más altos ayuda a elevar la conciencia de la humanidad en su conjunto. Así que practicar los Cinco Ritos tiene un efecto que va mucho más allá de los beneficios físicos personales.

Rito Número Cuatro

—La primera vez que llevé a cabo el cuarto rito —dijo el coronel—, me pareció muy difícil. Pero después de una semana, era tan sencillo de hacer como cualquiera de los demás.

»En primer lugar, siéntese en el suelo con las piernas rectas frente a usted y los pies separados a la anchura de los hombros. Con el tronco recto, coloque las palmas de las manos en el suelo a los lados de las nalgas, con los dedos señalando hacia los de los pies. Luego lleve la barbilla hacia el pecho.

»Ahora deje caer la cabeza hacia atrás hasta donde pueda. Al mismo tiempo, levante el cuerpo de forma que las rodillas se doblen y los brazos queden rectos. El tronco formará una línea con la parte superior de las piernas,

1. Siéntese en el suelo con las piernas extendidas, los pies separados y las manos sobre el suelo.
2. Lleve la barbilla al pecho.

3. Deje caer la cabeza hacia atrás, hasta donde pueda.
4. Manteniendo los brazos rectos y las manos y los pies en el mismo lugar, doble las rodillas y suba el tronco hasta una posición horizontal. Tense los músculos y luego relájelos.

horizontal al suelo. Y los brazos y parte inferior de las piernas quedarán rectos, perpendiculares al suelo. Tense todos los músculos del cuerpo. Finalmente, relaje los músculos mientras vuelve a la posición original sentado y descanse antes de repetir el proceso.

»La respiración es muy importante también en este rito. Inspire profundamente al subir el cuerpo. Contenga la respiración mientras tensa los músculos. Y exhale todo el aire al bajar. Cuando descanse entre repeticiones, siga respirando al mismo ritmo.

»Después de marcharme del monasterio —continuó el coronel—, fui a unas cuantas ciudades de la India y, a modo de experimento, impartí clases a grupos separados en inglés y en indostano. Los miembros mayores de cada grupo tenían la sensación de que si no podían practicar este rito perfectamente desde el principio, no sacarían ningún beneficio. Fue muy difícil convencerles de que estaban equivocados. Finalmente les convencí de que lo hicieran lo mejor que pudieran para ver qué ocurría al cabo de un mes. Cuando conseguí que hicieran los ritos como pudieran, los resultados en un mes fueron más que gratificantes.

»Recuerdo que en una ciudad tenía en mi clase a bastantes personas de edad avanzada. Al llevar a cabo este rito

(el número cuatro), apenas podían separar el cuerpo del suelo; no podían llegar a la posición horizontal ni de lejos. En la misma clase había personas más jóvenes que no tuvieron dificultad en llevar a cabo el rito desde el primer día. Esto desanimó tanto a las personas mayores que tuve que separarlos en dos grupos. Les expliqué a los mayores que cuando yo lo había puesto en práctica por primera vez no había podido hacerlo mejor que ellos. Pero, les dije, ahora puedo hacer cincuenta repeticiones del rito sin sentir la menor tensión muscular o nerviosa. Y para demostrarlo lo hice delante de ellos. Desde entonces, el grupo de los mayores rompió todos los récords de progreso.

»La única diferencia entre la juventud y el vigor, y la vejez y la mala salud es sencillamente la velocidad a la que giran los vórtices. Normalice la velocidad de giro y el anciano se vuelve joven de nuevo.

Rito Número Cinco

—Cuando uno lleva a cabo el quinto rito —prosiguió— debe colocar el cuerpo boca abajo en el suelo. Durante este rito hay que colocar las manos con las palmas hacia abajo en el suelo y los pies han de estar flexionados, con los dedos apoyados en el suelo. Tanto pies como manos han de

estar separados más o menos a la anchura de los hombros y los brazos y las piernas deben permanecer rectos.

»Empiece con los brazos rectos, perpendiculares al suelo, y la columna arqueada de modo que el cuerpo quede combado. Ahora mueva la cabeza hacia atrás todo lo que pueda. Luego, doblando las caderas, coloque el cuerpo en una posición de V invertida. Al mismo tiempo lleve la barbilla hacia adelante, pegándola al pecho. Eso es todo. Vuelva a la posición original y empiece otra vez todo el rito.

»Hacia finales de la primera semana, una persona media descubrirá que este rito es el más fácil. Una vez se convierta en experto, deje su cuerpo caer desde la posición alzada hasta un punto que casi, pero no del todo, toque el suelo. Tense los músculos un momento tanto en la posición alzada como en la baja.

»Siga con el mismo ritmo de respiración profunda utilizado en los ritos anteriores. Inspire profundamente al subir el cuerpo y espire totalmente al bajarlo.

»Al principio la gente llama a estos ritos ejercicios isométricos. Es cierto que los Cinco Ritos son útiles para estirar músculos y articulaciones rígidas y mejorar el tono muscular, pero no es ése su propósito principal. Su beneficio real consiste en normalizar la velocidad de giro de los vórtices. Les hace girar a una velocidad correcta para, por

1. Apoye el cuerpo en una posición curvada con los brazos rectos, las manos colocadas en el suelo y los dedos de los pies apoyados en el suelo. Mueva suavemente la cabeza hacia atrás todo lo que pueda.
2. Manteniendo las manos y los pies en el mismo sitio, dóblese por las caderas y coloque su cuerpo en posición de V invertida. Lleve la barbilla al pecho.

ejemplo, un hombre o mujer fuertes y saludables de veinticinco años.

»En una persona así —explicó el coronel—, todos los vórtices giran a la misma velocidad. Por otra parte, si se pudieran ver los siete vórtices de la persona normal de mediana edad, se notaría enseguida que algunos giran notablemente más despacio. Todos estarán girando a velocidades diferentes y no trabajarán juntos en armonía. Los más lentos hacen que esa parte del cuerpo se deteriore y los más rápidos provocan nerviosismo, ansiedad y cansancio. El estado alterado de los vórtices es el que provoca alteraciones en la salud, deterioro y envejecimiento.

Mientras el coronel iba describiendo los Cinco Ritos, me surgían gran cantidad de preguntas en la mente. Y ahora que había acabado, empecé a hacerle unas cuantas.

—¿Cuántas veces se lleva a cabo cada rito? —fue mi primera pregunta.

—Para empezar —contestó—, sugeriría practicar cada rito tres veces al día durante la primera semana. Luego, cada semana siguiente, aumente el número de repeticio-

nes de dos en dos hasta que lleve a cabo cada rito veintiuna veces al día. En otras palabras, la segunda semana practique cada rito cinco veces; la tercera siete veces; la cuarta nueve veces diarias; y así sucesivamente. En diez semanas estará haciendo cada rito veintiuna veces al día.

»Si tiene dificultades en realizar el primero, el de los giros, tantas veces como practica los demás, hágalo las veces que pueda sin marearse demasiado. Llegará a ser capaz de girar las veintiuna veces.

»Conocí un hombre que tuvo que practicar los ritos durante un año antes de poder girar tantas veces. No tenía dificultad alguna en practicar los otros cuatro, así que fue aumentando los giros muy gradualmente hasta que hizo los veintiuno. Y consiguió espléndidos resultados.

»Hay algunas personas que encuentran difícil girar. Normalmente, si dejan los giros y llevan a cabo los demás ritos durante cuatro a seis meses, descubren que pueden arreglárselas para girar también.

—¿A qué hora del día deben practicarse los ritos?

—Pueden realizarse por la mañana o por la noche, lo que sea más cómodo. Yo los hago en ambas ocasiones, pero no aconsejaría tanta estimulación al principiante. Después de haber estado practicándolos durante cuatro meses, pueden empezarse a practicar todas las veces por

la mañana y luego llevar a cabo tres repeticiones de cada rito por la noche. Aumente gradualmente esto como hizo con anterioridad, hasta que haga las veintiuna repeticiones mañana y noche. Pero no es necesario practicarlos más de veintiuna veces, ya sea por la mañana o por la noche. Trate de hacerlo sólo si está realmente motivado para ello.

—¿Son todos los ritos igual de importantes? —pregunté.

—Los Cinco Ritos funcionan en colaboración y son igual de importantes. Después de llevarlos a cabo durante un tiempo, si le parece que no es capaz de hacerlos todos el número necesario de veces, intente dividirlos en dos sesiones: una por la mañana y otra por la noche. Si le resulta imposible practicar uno de los ritos, omítalo y haga los otros cuatro. Entonces, tras un período de unos meses, intente hacer el que le resultaba difícil. Los resultados pueden llegar algo más lentamente de esta manera, pero llegarán de todos modos.

»No se agote en ninguna circunstancia. Eso sería contraproducente. Haga sencillamente lo que pueda y aumente la práctica gradualmente. Y nunca se desanime. Con tiempo y paciencia hay poquísimas personas que no puedan llegar a practicar los cinco ritos veintiuna veces al día.

»Al intentar vencer una dificultad con uno de los ritos, algunas personas se vuelven muy imaginativas. A un viejo amigo en la India le resultaba imposible practicar el número cuatro debidamente, ni siquiera una vez. No se conformaba con levantar simplemente el cuerpo del suelo. Estaba decidido a que el torso llegara a una posición totalmente horizontal. Así que tomó una caja de unos centímetros de alto y acolchó la parte superior. Entonces se acostó sobre la caja, colocando los pies en el suelo a un extremo y las manos en el suelo al otro extremo. Desde esta posición podía alzar el torso hasta una posición horizontal bastante bien.

»Ese truquito pudo no haberle servido al anciano caballero para llevar a cabo el rito las veintiuna veces completas. Pero le sirvió para subir el cuerpo tan arriba como hubiesen podido hacer hombres mucho más fuertes. Y aquello tuvo un efecto psicológico, lo que en sí mismo ya es bastante beneficioso. No recomiendo especialmente esta técnica, pero puede ayudar a quienes creen que es imposible progresar. Si tiene usted una mente imaginativa, se le pueden ocurrir otras maneras y medios de ayudarse a poner en práctica cualquier rito que le pueda resultar particularmente difícil.

—¿Y si no se practicase en absoluto uno de los ritos?

—Estos ritos son tan potentes que si uno de ellos se dejase de lado, mientras que los demás se practicasen con regularidad el número de veces requerido, aún así se conseguirían resultados excelentes. Incluso el primer rito solo hace maravillas, como demuestran los derviches girovagos, de los que hablé anteriormente. Los derviches más viejos, que no giran tan excesivamente como los más jóvenes, eran fuertes y viriles; una buena prueba de que un solo rito puede tener poderosos efectos. Así que si cree que no puede practicarlos todos o que no puede realizarlos las veintiuna veces completas, igual conseguirá buenos resultados con aquello que sea capaz de hacer.

—¿Pueden llevarse a cabo los ritos junto con otros programas de ejercicios, o se anulan unos a otros?

—Si está usted practicando algún tipo de ejercicio, siga haciéndolo —dijo el coronel—. Y si no lo hace, vaya pensando en empezar a hacer alguno. Cualquier forma de ejercicio (pero sobre todo los que ponen en forma el corazón y los pulmones) ayudan al cuerpo a mantener un equilibrio juvenil. Además, los Cinco Ritos ayudan a mantener los vórtices girando, por lo que el cuerpo se vuelve incluso más receptivo a los beneficios del ejercicio.

—¿Sugiere algo más?

—Dos cosas más. Ya he mencionado el ritmo de respi-

raciones profundas mientras se descansa entre las repeticiones de los ritos. Además, entre cada uno de ellos sería útil quedarse de pie con las manos en las caderas, respirando profunda y rítmicamente varias veces. Al espirar, imagine que todas las tensiones de su cuerpo están desapareciendo, permitiéndole sentirse relajado y a gusto. Al inspirar, imagine que se está llenando de una sensación de bienestar y plenitud.

»La otra sugerencia es tomar un baño tibio o fresco, pero no frío, después de practicar los ritos. Pasarse por el cuerpo rápidamente una toalla húmeda y luego una seca sería aún mejor. Nunca tome una ducha, baño o se pase una toalla lo bastante fríos como para quedarse destemplado. Si lo hace, anulará todo lo logrado con los ritos.

Me sentía emocionado por todo lo que el coronel me había contado, pero en el fondo albergaba cierto escepticismo latente.

—¿Es posible que la fuente de la juventud sea realmente tan sencilla como me ha descrito usted?

—Todo lo que se necesita es empezar practicando los Cinco Ritos tres veces al día e ir aumentando gradualmente hasta las veintiuna veces al día. Éste es el sencillo secreto que podría beneficiar al mundo entero si fuese conocido.

»Naturalmente —añadió—, debe poner en práctica los ritos diariamente a fin de conseguir auténticos beneficios. Puede dejar de hacerlos un día, pero no más. Y si permite que un viaje de negocios o algún otro compromiso interrumpan esa rutina diaria, su progreso general sufrirá.

»Afortunadamente, la mayoría de la gente que empieza los Cinco Ritos encuentra no sólo fácil, sino también agradable y satisfactorio llevarlos a cabo cada día, sobre todo cuando empiezan a ver los beneficios. Después de todo, sólo lleva unos veinte minutos hacer los cinco. Y una persona en buena forma física puede hacerlos en diez minutos o menos. Si tiene dificultades en encontrar tanto tiempo libre, levántese unos minutos antes de la cama por las mañanas o váyase a la cama un poco más tarde cada noche.

»Los ritos tienen como finalidad específica el restaurar la salud y la vitalidad al cuerpo. Otros factores ayudan a determinar si transformará usted drásticamente su apariencia física, como me ocurrió a mí. Dos de ellos son la actitud mental y el deseo.

»Se habrá dado cuenta de que algunas personas parecen viejas a los cuarenta años, mientras que otras tienen un aspecto joven a los sesenta. La actitud mental es lo que marca la diferencia. Si es capaz de verse a sí mismo joven,

a pesar de su edad, otros le verán también de ese modo. Una vez que comencé a practicar los ritos, hice un esfuerzo por borrar la imagen de mí mismo como un débil anciano. En lugar de ello, fijé en mi mente la imagen de mí mismo cuando estaba en la flor de la vida. Y puse energía en forma de un deseo muy fuerte detrás de esa imagen. El resultado es lo que usted ve ahora.

»Para muchas personas eso será difícil porque les parece imposible cambiar el modo en que se ven a sí mismos. Creen que el cuerpo está programado para que tarde o temprano se vuelva débil y viejo, y nada les apartará de esa idea. A pesar de ello, una vez empiecen a practicar los Cinco Ritos, comenzarán a sentirse más jóvenes y enérgicos. Eso les ayudará a cambiar la forma en que se ven a sí mismos. Poco a poco, se verán más jóvenes. Y muy pronto otros les dirán que tienen una apariencia más juvenil.

»Hay otro factor muy importante para aquellos que quieren parecer drásticamente más jóvenes. Hay un rito adicional que he estado guardándome adrede. Pero el Rito Número Seis es un tema que dejaré para más tarde.

SEGUNDA PARTE

Ningún hombre es libre
si es esclavo de la carne.

Lucio Anneo Séneca

Hacía casi tres meses que el coronel Bradford había vuelto del Tíbet y la India, y ocurrieron muchas cosas en aquel lapso de tiempo. Yo empecé a practicar los Cinco Ritos y me sentía sumamente complacido con los resultados. El coronel había estado fuera atendiendo asuntos personales, así que no supe de él durante algún tiempo. Cuando finalmente me telefoneó, le conté orgulloso todos mis progresos y le aseguré que ya había experimentado satisfactoriamente lo efectivos que podían ser los ritos.

De hecho, me había vuelto tan entusiasta de los ritos que estaba ansioso por comunicar la información a otros que también pudieran beneficiarse de ellos. Así que le pregunté si no le importaría dar una clase. Él dijo que le parecía una buena idea, pero con tres condiciones.

La primera era que la clase debería incluir una mezcla de hombres y mujeres de todas clases: profesionales, obre-

ros, amas de casa, etc. La segunda era que ninguno tuviera menos de cincuenta años, aunque podían tener cien o más si yo podía encontrar a alguien de aquella edad que quisiese participar. El coronel insistió en esto, incluso aunque los Cinco Ritos sean igualmente beneficiosos para personas más jóvenes. Y la tercera condición consistía en que la clase se limitase a quince personas. Esto me supuso un gran inconveniente, porque había pensado en un grupo mucho mayor. Después de intentar sin éxito convencerlo de que cambiase de idea, acepté las tres condiciones.

Pronto conseguí organizar un grupo que reunía todas las condiciones, y desde el principio la clase tuvo un gran éxito. Nos reuníamos una vez a la semana y ya en la segunda me pareció ver mejoras en varios de sus miembros. Sin embargo, el coronel nos había pedido que no hablásemos del programa unos con otros y yo no tenía forma de saber si los demás estaban de acuerdo conmigo. Entonces, al terminar el primer mes, mi incertidumbre tocó a su fin. Celebramos una especie de reunión testimonial en la que cada uno de nosotros fue invitado a explicar los resultados con los demás. Cada uno de los presentes habló de mejorías. Algunos tenían resplandecientes relatos de sus progresos y unos pocos podían decir incluso que éstos ha-

bían sido notables. Un hombre de casi 75 años había logrado más cosas que todos los demás.

Las reuniones semanales del Club Himalaya, como lo llamábamos, continuaron. Cuando al fin llegó la décima semana, prácticamente todos los miembros estaban llevando a cabo todos los Cinco Ritos veintiuna veces al día. Todos decían no sólo encontrarse mejor sino que también creían tener un aspecto más joven, y varios bromearon que ya no confesaban su edad real.

Esto me recordó que cuando le habíamos preguntado su edad al coronel unas semanas antes, había dicho que se guardaría la información hasta el final de la décima semana. Bien, había llegado el momento pero el coronel seguía sin hablar. Alguien sugirió que cada uno de nosotros tratase de adivinar su edad y la escribiera en un papel. Entonces, cuando se anunciase la verdad, podríamos comprobar quién se había acercado más. Acordamos esto y se recogieron los papeles mientras el coronel entraba.

Cuando le explicamos lo que estábamos haciendo, Bradford dijo:

—Tráiganlos aquí para que vea qué tal lo han hecho. Luego les diré cuál es mi verdadera edad.

Con voz divertida, el coronel leyó cada uno de los pa-

peles en voz alta. Todo el mundo había supuesto que tenía cuarenta y tantos, y algunos incluso cuarenta y pocos.

—Señoras y señores —dijo—, gracias por sus amables piropos. Como han sido honestos conmigo, yo lo seré con ustedes. Cumpliré setenta y tres en mi próximo cumpleaños.

Todo el mundo le miró con incredulidad. ¿Era realmente posible que un hombre de 73 años tuviese el aspecto de tener la mitad? Entonces preguntaron por qué había logrado resultados mucho más visibles que los de los demás.

—En primer lugar —explicó el coronel—, llevan ustedes realizando este estupendo trabajo sólo diez semanas. Cuando lleven dos años, verán que el cambio es mucho más pronunciado. Pero hay más. No les he contado todo lo que sé.

Rito Número Seis

—Les he enseñado los cinco ritos que tienen como fin recuperar la salud juvenil y la vitalidad. También les ayudarán a lograr una apariencia más joven. Pero si realmente quieren recuperar completamente la salud y apariencia de la juventud, hay un sexto rito. No he dicho nada acerca de él porque hubiera sido inútil sin que antes hubieran obtenido buenos resultados con los otros cinco.

El coronel les advirtió que con el fin de sacar provecho de este sexto rito, tendrían que aceptar una autolimitación muy difícil. Les sugirió que se tomasen un tiempo para pensar si deseaban hacerlo durante el resto de sus vidas. E invitó a aquellos que desearan seguir a volver la semana siguiente. Después de pensarlo, sólo cinco de las personas del grupo volvieron, aunque el coronel dijo que eran más de las que habían acudido en sus clases en la India.

Cuando habló del rito adicional, el coronel dejó claro que éste elevaría la energía reproductora del cuerpo. Este proceso de elevación provocaría no sólo que la mente se renovase, sino también todo el cuerpo. Pero les advirtió que supondría una restricción que la mayor parte de la gente no está dispuesta a aceptar.

—En el hombre o mujer medios, una parte (a menudo una gran parte) de la fuerza vital que alimenta los siete vórtices se canaliza hacia la energía reproductiva. Se disipa tanta en los vórtices más bajos que nunca tiene la oportunidad de alcanzar los altos.

»A fin de llegar a ser un superhombre o una supermujer, esta potente fuerza debe ser conservada y vuelta hacia arriba, a fin de ser utilizada por todos los vórtices, especialmente el séptimo. En otras palabras, es necesario con-

vertirse en célibe para que la energía reproductiva pueda ser recanalizada hacia un uso más elevado.

»Ahora bien, volver esta fuerza vital hacia arriba es un asunto muy fácil, aunque durante siglos las personas que lo han intentado en general han fracasado. En Occidente, órdenes religiosas enteras lo han intentado en vano porque trataban de dominar la energía reproductiva suprimiéndola. Sólo hay una manera de dominar esta poderosa necesidad, y no es disimulándola o suprimiéndola, sino *transmutándola*, y al mismo tiempo elevándola. De este modo no sólo habrán descubierto ustedes el *elixir de la vida*, según lo llamaban los antiguos, sino que también lo habrán puesto en funcionamiento, cosa que los antiguos eran incapaces de hacer.

»Llevar a cabo el Rito Número Seis es lo más fácil del mundo. Debe practicarse sólo cuando se sienta un exceso de energía sexual y haya un deseo natural de expresarlo. Afortunadamente, este rito es tan sencillo que puede hacerse en cualquier parte, en cualquier momento, cuando se sienta esa urgencia. He aquí todo lo que hay que hacer:

»De pie, enderécese y deje salir lentamente todo el aire de los pulmones. Al hacerlo, inclínese hacia adelante y coloque las manos sobre las rodillas. Expulse el último resto

de aire y entonces, con los pulmones vacíos, vuelva a enderezarse. Coloque las manos sobre las caderas y apriete. Esto empujará sus hombros hacia arriba. Mientras lo hace, hunda el abdomen todo lo que pueda y al mismo tiempo eleve el pecho.

»Mantenga esta posición todo el tiempo que pueda. Cuando finalmente se vea obligado a tomar aire, deje que el aire fluya hacia dentro por la nariz. Cuando tenga los pulmones llenos, espire por la boca y relaje los brazos, dejándolos caer a los lados. Luego, por la nariz o por la boca, inspire y espire profundamente varias veces. Esto constituye una realización completa del Rito Número Seis. Se necesitan unas tres repeticiones para que la mayoría de las personas redirijan la energía sexual y eleven hacia arriba su potente fuerza.

»Hay sólo una diferencia entre una persona saludable y vital y un superhombre o supermujer. Los primeros canalizan la fuerza vital hacia la energía sexual, mientras que los últimos vuelven esta fuerza hacia arriba para crear equilibrio y armonía en los siete vórtices. Por eso un superhombre o una supermujer se hacen cada vez más jóvenes, día día y momento a momento. Crean en su interior el auténtico elixir de la vida.

»Ahora podrán entender que la fuente de la juventud

1. De pie, inspire profundamente.
2. Inclínese hacia adelante y apoye las manos en las rodillas. Expulse el último resto de aire.

estuvo todo el tiempo dentro de mí. Los Cinco Ritos (o seis, para ser más precisos) eran simplemente una llave que abría la puerta. Cuando recuerdo a Ponce de León y su inútil búsqueda de la fuente de la juventud, creo que fue una lástima que viajara hasta tan lejos para volver con

3. Vuelva a enderezarse. Coloque las manos sobre las caderas y apriete hacia abajo, empujando los hombros hacia arriba. Meta el abdomen y alce el pecho. Manténgase así todo lo posible.
4. Inspire profundamente por la nariz. Espire por la boca mientras relaja los brazos. Inspire y espire profundamente varias veces.

las manos vacías. Podía haberlo conseguido sin salir de casa. Pero, igual que yo, creyó que la fuente debía estar en algún rincón lejano del mundo. Nunca sospechó que estaba exactamente dentro de sí mismo.

»Por favor, comprendan que a fin de llevar a cabo el Rito Número Seis es absolutamente necesario que el individuo tenga necesidades sexuales activas. No podría transmutar energía reproductiva si hubiese muy poca o ninguna que manejar. Es imposible que una persona que ha perdido el impulso sexual practique este rito. Ni siquiera debería intentarlo porque sólo le conduciría al desánimo y le haría más mal que bien. En lugar de ello, un individuo así, sea cual sea su edad, debería practicar primero los otros cinco ritos hasta recuperar un impulso sexual normal. Cuando se haya logrado esto, puede disponerse a ser un superhombre o una supermujer.

»Además, un individuo no debe intentar hacer el Rito Número Seis a menos que se sienta realmente motivado para ello. Si alguien se siente incompleto en términos de expresión sexual y debe luchar para vencer esta atracción, entonces no será verdaderamente capaz de transmutar la energía reproductiva y dirigirla hacia arriba. En lugar de ello, la energía se dirige mal y produce luchas y conflictos internos. El sexto rito es sólo para aquellos que se sienten sexualmente completos y tienen un deseo auténtico de dirigirse a logros diferentes.

»Para la gran mayoría de las personas, una vida célibe es una opción que no se puede escoger, por lo que deben

practicar sólo los cinco primeros ritos. Sin embargo, con el tiempo éstos pueden conducir a un cambio en las prioridades y a un deseo genuino de convertirse en un superhombre o una supermujer. En ese momento el individuo debe tomar la firme decisión de empezar un nuevo modo de vida. Este individuo debe estar listo para ir hacia adelante sin dudar ni mirar hacia atrás. Aquellos que son capaces de esto están camino de convertirse en auténticos maestros, capaces de usar la fuerza de la energía vital para conseguir cualquier cosa que deseen.

»Repito que nadie debe pensar en volver las corrientes sexuales hacia arriba hasta que esté preparado para dejar atrás las necesidades físicas a cambio de las gratificaciones de la auténtica maestría. Entonces déjese al individuo avanzar y el éxito coronará todos sus esfuerzos.

TERCERA PARTE

Para aumentar la vida, disminuye tus comidas.

Benjamin Franklin

Después de la décima semana, el coronel dejó de acudir a las reuniones, pero mantuvo su interés por el Club Himalaya. De vez en cuando hablaba al grupo sobre temas útiles y a veces los miembros le pedían consejo sobre algo en particular. Por ejemplo, varios de nosotros estábamos interesados por la dieta y el importante papel que la comida desempeña en nuestras vidas. Había puntos de vista diversos sobre el tema, por lo que decidimos pedir al coronel que nos describiera la dieta de los lamas y sus ideas respecto a la comida.

—En el monasterio del Himalaya en el que fui un neófito —dijo cuando habló con nosotros a la semana siguiente—, no hay problemas respecto a las comidas adecuadas, ni en tomar las cantidades suficientes de alimentos. Cada lama tiene una función para producir lo que se necesita. Todo el trabajo se hace del modo más primiti-

vo. Incluso el suelo se ara a mano. Naturalmente, los lamas podrían utilizar bueyes y arados si lo desearan, pero prefieren el contacto directo con la tierra. Sienten que manejar y trabajar la tierra añade algo a su existencia. Personalmente, me pareció una experiencia muy gratificante. Contribuía a hacernos sentir uno con la naturaleza.

»Es cierto que los lamas son vegetarianos, pero no estrictamente. Utilizan huevos, mantequilla y queso en cantidades suficientes como para nutrir determinadas funciones del cerebro, el cuerpo y el sistema nervioso. Sin embargo no comen carne pues los lamas, que son fuertes y saludables y que practican el Rito Número Seis, parecen no tener necesidad de tomar carne, pescado ni aves.

»Igual que yo mismo, la mayoría que se unieron a las filas de los lamas eran hombres procedentes de un mundo que sabe muy poco de la comida y la dieta adecuadas. Pero no mucho después de haber entrado en el monasterio, invariablemente empezaban a mostrar maravillosas señales de mejoras físicas. Y esto era debido en parte a la dieta que seguían allí.

»Ningún lama es muy exigente con aquello que come. No puede serlo porque hay muy poco entre lo que elegir. La dieta de un lama es comida buena y completa, pero

consiste en un solo producto en cada comida. Esto es en sí mismo un importante secreto de salud.

»Diferentes tipos de comida (por ejemplo, almidón y proteínas) requieren procesos digestivos totalmente diferentes en el estómago. Así que si un almidón como el pan se come junto a una proteína como la carne, cada uno de ellos interfiere en la digestión del otro. El resultado es que ni el pan ni la carne se digieren totalmente; una buena parte de los valores nutritivos de la comida se pierden; aparece hinchazón y malestar físico; y en el proceso se malgasta una valiosa energía, que podría ser mejor utilizada. Si se deja que continúe este estado de cosas durante años, el sistema digestivo empieza a deteriorarse, la salud general sufre y la vida se acorta.

»Cuando uno come sólo un tipo de comida cada vez, no hay conflicto de alimentos en el estómago. La digestión se hace eficazmente con poca pérdida de energía y el cuerpo recibe más nutrición con menos comida.

»Muchas veces, en el comedor del monasterio, me sentaba a la mesa junto con los lamas y comía una comida que consistía sólo en pan. Otras veces no comíamos más que verduras y frutas frescas. En otras comidas tomábamos sólo verduras y frutas cocidas.

»Al principio echaba de menos mi antigua dieta y la

variedad de alimentos a los que estaba acostumbrado. Pero muy pronto pude comer y disfrutar una comida que consistía sólo en pan integral o en una clase de fruta. A veces una comida de sólo una verdura parecía un festín.

»No es que esté sugiriendo que se limiten a una dieta de un tipo de alimento por comida o que eliminen la carne de su dieta. Pero recomendaría que mantengan almidones, frutas y verduras separadas de carnes, pescado y aves. Es correcto hacer una comida sólo de carne. De hecho, pueden tomar varias clases de carne en una sola comida. Y está bien comer mantequilla, huevos y queso en una comida con carne o pan integral y, con moderación, café o té. Pero no deben terminar con nada dulce o que contenga almidón: ni pasteles ni tartas ni flanes.

»La mantequilla parece neutra. Puede tomarse con almidón o con proteínas. Sin embargo, las grasas deben evitarse en general, aunque no eliminarse del todo en una dieta. Las grasas más dañinas son las que proceden de animales, mientras que las beneficiosas son las que proceden de semillas, granos, frutas y verduras. Se permite una pequeña cantidad de mantequilla, igual que la carne magra tomada con moderación. Pero es mejor evitar el cerdo.

»El azúcar blanco, así como los alimentos que contengan azúcar blanco, deben consumirse con moderación.

En su lugar pueden usarse la miel o endulzantes naturales, pero incluso éstos deben usarse con moderación.

»Durante mi estancia en el monasterio, aprendí otra cosa interesante y útil: el uso adecuado de los huevos. Los lamas no comen huevos enteros a menos que hayan estado haciendo trabajos duros. Entonces pueden comer un huevo entero pasado por agua. Pero a menudo comen yemas crudas, quitándoles la clara. Al principio a mí me parecía un desperdicio de comida echarles las claras a los pollos. Pero entonces aprendí que las claras de huevo son utilizadas sólo por los músculos y que no deben comerse a menos que los músculos se ejerciten.

»Siempre supe que las yemas de huevo son nutritivas, pero aprendí su verdadero valor sólo después de hablar con otro occidental del monasterio, un hombre que tenía buenos conocimientos de bioquímica. Me contó que los huevos de gallina contienen la mitad de los elementos que necesita el cerebro, los nervios y los órganos del cuerpo. Es cierto que estos elementos se necesitan sólo en pequeñas cantidades, pero deben ser incluidos en la dieta si se quiere ser excepcionalmente robusto y saludable, tanto mental como físicamente.

»Hay una cosa más importante que aprendí de los lamas: la importancia de comer despacio, no por cuestión

de buena educación sino con el fin de masticar la comida de manera más completa. La masticación es el primer paso importante para descomponer la comida de modo que pueda ser asimilada por el cuerpo. Todo lo que uno come debe ser digerido en la boca antes de que se digiera en el estómago. Si tragamos la comida entera, saltándonos este paso vital, será auténtica dinamita cuando llegue al estómago.

»Los alimentos proteínicos, como la carne, el pescado y las aves, requieren menos masticación que los almidones complejos. De todas formas también está bien masticarlos completamente. Cuanto más se mastique la comida, más nutritiva será. Esto quiere decir que si masticamos los alimentos completamente, la cantidad que comemos puede reducirse, a menudo a la mitad.

»Muchas cosas que yo daba por ciertas antes de entrar en el monasterio me parecían chocantes cuando salí dos años después. Una de las primeras cosas que advertí cuando llegué a una de las principales ciudades de la India fue la gran cantidad de comida consumida por quienes podían permitírselo. Vi a un hombre que en una sola comida tomaba una cantidad suficiente como para alimentar y nutrir a cuatro lamas que trabajasen. Pero, naturalmente, los lamas ni soñarían en meter en sus estómagos

las mezclas de alimentos que aquel hombre consumía.

»La acumulación de alimentos en un sola comida fue otra de las cosas que me llamaban la atención. Acostumbrado a no comer más que una o dos clases de alimentos cada vez, me sorprendió contar veintitrés variedades de alimentos una noche en la mesa de mi anfitrión. No es de extrañar que los occidentales tengan una salud tan mala. Parecen saber muy poco o nada acerca de la relación de la dieta con la salud y la fuerza.

»Los alimentos adecuados, las cantidades adecuadas y el método apropiado de comer se combinan para producir resultados maravillosos. Si tienen sobrepeso, les ayudará a reducirlo. Y si pesan demasiado poco, les ayudará a aumentarlo. Hay unas cuantas cosas acerca de la comida y la dieta de las que me gustaría hablar, pero el tiempo no lo permite. De todos modos, tengan en cuenta estos cinco consejos:

1. No coman nunca almidón y carne en la misma comida, aunque si son fuertes y saludables, puede que de momento no les cause problemas.
2. Si el café les altera, bébanlo solo, sin leche ni crema. Si aún les sigue alterando, elimínenlo de su dieta.
3. Mastiquen los alimentos hasta convertirlos en líquido y disminuyan la cantidad de comida que ingieren.

4. Coman yemas de huevo crudas una vez al día, todos los días. Tómenlas justo antes o después de las comidas, no durante las comidas.
5. Reduzcan al mínimo la variedad de alimentos consumidos en cada comida.

»Es un asunto muy sencillo vivir sencillamente en nuestro complejo mundo —continuó el coronel Bradford—. Sólo porque el mundo sea un sitio complicado, no hay por qué seguir el juego. En lugar de ello, dejen que la sencillez les guíe en los temas de dieta y en todas las cosas relacionadas con el bienestar mental y físico.

CUARTA PARTE

Un cuerpo débil debilita la mente.

Jean-Jacques Rousseau

El coronel Bradford se dirigía al Club Himalaya por última vez antes de marcharse de viaje por Estados Unidos y su Inglaterra natal. Había decidido hablar de otros temas, aparte de los Cinco Ritos que ayudan en el proceso de rejuvenecimiento. Y mientras se encontraba delante del grupo, parecía estar más agudo, alerta y vigoroso de lo que había estado nunca. Inmediatamente después de su vuelta de la India, parecía la imagen de la perfección. Pero desde entonces no había dejado de mejorar e incluso entonces hacía progresos.

—Antes que nada —dijo el coronel—, debo pedir disculpas a las mujeres del grupo porque mucho de lo que tengo que decir esta noche se dirigirá a los hombres. Naturalmente, los Cinco Ritos que les he enseñado son igualmente beneficiosos para mujeres y hombres. Pero como yo soy un hombre, me gustaría hablar de un tema muy importante para los hombres.

»Empezaré por la voz masculina. ¿Saben que algunos expertos son capaces de decir cuánta vitalidad sexual tiene un hombre sólo oyéndole hablar? Todos hemos oído la voz aguda y chillona que tiene un hombre de avanzada edad. Desafortunadamente, cuando la voz de un hombre mayor empieza a adquirir ese tono, es una señal inequívoca de que el deterioro físico ha comenzado.

»El quinto vórtice de la zona de la garganta rige las cuerdas vocales y también tiene una conexión directa con el segundo vórtice, que rige el centro sexual del cuerpo. Naturalmente, todos los vórtices están conectados entre sí pero estos dos funcionan, por decirlo así, juntos. Lo que afecta a uno afecta al otro. Como resultado, cuando la voz de un hombre es alta y aguda, eso indica que su actividad sexual está baja. Y si la energía del segundo vórtice está baja, seguro que en los otros seis también lo está.

»Lo único que se necesita para acelerar el segundo y quinto vórtices, junto con todos los demás, es practicar los Cinco Ritos. Pero hay otro método que pueden utilizar para hacer más rápido el proceso. Es muy fácil de hacer. Sólo se requiere voluntad. Sólo tienen que hacer el esfuerzo consciente por hacer más grave su voz. Escúchense hablar y si se oyen la voz más aguda o alta, ajústenla a un registro más bajo. Escuchen a hombres que tengan vo-

ces firmes y tomen nota del sonido. Luego, cuando hablen, mantengan la voz baja en ese tono masculino tanto como les sea posible.

»Muchos hombres opinan que esto es un auténtico reto, pero trae excelentes resultados. Pronto la vibración más baja de sus voces acelerará el vórtice de la garganta. Éste, a su vez, acelerará el vórtice del centro sexual, que está cerca de la puerta del cuerpo que conduce hacia la energía vital. A medida que el flujo ascendente de esta energía aumenta, el vórtice de la garganta se acelerará aún más, ayudando a que la voz suene más grave, y así sucesivamente.

»Hay hombres jóvenes que parecen robustos y viriles pero que, desgraciadamente, no siguen así durante mucho tiempo. Esto ocurre porque sus voces nunca han madurado del todo y permanecen bastante altas. Estos individuos, así como los más mayores de los que hablaba, pueden conseguir resultados maravillosos esforzándose en hacer más graves sus voces. En una persona más joven, esto ayudará a conservar la virilidad, mientras que a los más mayores les ayudará a renovarla.

»Hace algún tiempo, me encontré con un excelente ejercicio para la voz. Al igual que otras cosas efectivas, es bastante sencillo. Cuando estén solos o cuando el ruido ahogue su voz, para que no molesten a los demás, practi-

quen diciendo con tono bajo, en parte a través de la nariz: «Mimmm-Mimmm-Mimmm-Mimmm.» Repítanlo una y otra vez, bajando la voz paso a paso, hasta que la hayan forzado todo lo posible. Es muy efectivo hacer esto nada más levantarse, cuando la voz tiende a estar en un registro más bajo. Luego, hagan un esfuerzo por mantener la voz en un registro bajo durante el resto del día.

»Una vez hayan empezado a hacer progresos, practiquen en el cuarto de baño, para que puedan oír su voz reverberar. Luego intenten conseguir el mismo efecto en una habitación más grande. Cuando la vibración de su voz se intensifica, hace que los demás vórtices del cuerpo se aceleren, especialmente el segundo, que está en el centro sexual, y el sexto y séptimo, en la cabeza.

»En mujeres mayores, la voz puede volverse también alta y aguda, y puede afinarse de la misma manera. Por supuesto, la voz de la mujer es naturalmente más alta que la del hombre, y las mujeres no deben intentar bajar su voz hasta el punto que suenen masculinas. De hecho, sería beneficioso para una mujer cuya voz es anormalmente masculina tratar de subirla, usando el método ya descrito.

»Los lamas cantan al unísono, a veces durante horas, en un registro bajo. El significado de esto no es el canto

en sí mismo o el significado de las palabras. Es la vibración de sus voces y el efecto que tiene sobre los siete vórtices.

»Ahora bien —dijo el coronel después de una pequeña pausa—, todo lo que les he enseñado hasta ahora tiene que ver con los siete vórtices. Pero me gustaría hablar de unas cuantas cosas que pueden rejuvenecerles mucho, incluso aunque no afecten directamente a los vórtices.

»Si fuese posible sacar de pronto a un hombre o a una mujer que están envejeciendo de un cuerpo decrépito y colocarlos en uno nuevo y joven de unos veinticinco años, esta persona seguiría comportándose como un anciano y conservaría actitudes que le harían mantener la vejez en primer plano.

»Aunque la mayoría de la gente se queja de que su edad aumenta, la verdad es que obtienen un ambiguo placer al envejecer y adquirir todos los inconvenientes que eso conlleva. No hay que decir que esa actitud no les hace ser un ápice más jóvenes. Si una persona vieja desea de verdad rejuvenecer, debe pensar, actuar y comportarse como una persona más joven y eliminar las actitudes y costumbres adquiridas de la vejez.

»Lo primero que hay que vigilar es la postura. ¡Enderécense! Cuando vinieron a estas clases por primera vez,

algunos de ustedes estaban tan encogidos que parecían signos de interrogación. Pero a medida que la vitalidad empezó a volver y su ánimo mejoró, su postura mejoró también. Eso estuvo bien, pero no se detengan ahora. Piensen en su postura a medida que realicen sus actividades diarias. Enderecen la espalda, saquen el pecho, levanten la barbilla y mantengan alta la cabeza. De un golpe han eliminado veinte años de su aspecto y cuarenta años de su comportamiento.

»Deshánganse también de las actitudes adquiridas de la vejez. Cuando caminen, sepan hacia adónde van y diríjanse hacia allí. No arrastren los pies; levántelos y pisen fuerte. Mantengan un ojo fijo en el lugar al que se dirigen y el otro en lo que pasa alrededor.

»En el monasterio del Himalaya había un hombre, occidental como yo, que actuaba como un hombre de veinticinco años y no parecía tener ni un día más. En realidad tenía más de cien. Si les digo cuántos más de cien, no me creerían.

»A fin de conseguir esa clase de milagro, deben en primer lugar desearlo. Luego tienen que aceptar la idea de que no sólo es probable, sino absolutamente cierto que lo conseguirán. Mientras el objetivo de rejuvenecer sea para ustedes un sueño imposible, así seguirá siendo. Pero en

cuanto acepten la maravillosa realidad de que pueden de verdad rejuvenecer en aspecto, salud y actitud, y una vez pongan en marcha esa realidad con concentrado deseo, entonces será cuando hayan tomado el primer sorbo de las aguas curativas de la fuente de la juventud.

»Los cinco sencillos ritos que les he enseñado son una herramienta o instrumento que pueden permitirles conseguir su propio milagro personal. Después de todo, son las cosas simples de la vida las que son más potentes y efectivas. Si continúan poniendo en práctica estos ritos lo mejor que puedan, serán altamente recompensados.

»Ha sido muy gratificante ver a cada uno de ustedes mejorar día a día —concluyó el coronel—. Les he enseñado todo lo que sabía. Pero como los Cinco Ritos seguirán cumpliendo su función, les abrirán puertas a futuros aprendizajes y progresos. Mientras tanto, hay otras personas que necesitan más enseñanzas, y es tiempo de que vaya a encontrarme con ellos.

Tras decir esto el coronel se despidió de nosotros. Aquel hombre extraordinario se había ganado un lugar muy especial en nuestro corazón y sentíamos mucho verle marchar. Pero también nos alegrábamos de que en breve otras personas compartirían la inestimable información que había compartido tan generosamente con

nosotros. Nos considerábamos realmente afortunados. Porque en toda la historia, pocos han sido los privilegiados que han aprendido el antiguo secreto de la fuente de la juventud.

NOTA DEL EDITOR

EL CAPÍTULO PERDIDO

La edición original de 1939 de este libro acababa con la conclusión de la Cuarta Parte. Sin embargo ocho años más tarde, en 1947, el texto fue revisado y aumentado con la adición de la Quinta Parte, titulada *Magia del Mantram mental.* No se sabía que se hubiera conservado ninguna copia de la edición de 1947, hasta que se descubrió una entre los papeles personales del autor en 1994.

Esta edición es la primera que restituye las revisiones de 1947 del autor y su escurridiza Quinta Parte que —para aquellos que sabían que había existido— era conocida como «el capítulo perdido».

QUINTA PARTE

Todo lo que hay procede de la mente;
se basa en la mente,
está formado por la mente.

El Canon de Pali, *c.* 500-250 a.C.

De vez en cuando el Club Himalaya recibía interesantes noticias del coronel Bradford. Estaba dando conferencias a grupos aquí y allá por todo el mundo, y no permanecía mucho tiempo en el mismo lugar.

Un día recibimos una carta suya bastante larga. Contenía nueva información de considerable interés y estaba dirigida a todos los miembros del club.

El encabezamiento de la carta, *Magia del Mantram mental*, despertó cierta curiosidad, ya que la palabra *mantram* era desconocida para la mayoría de nosotros, aunque algunos recordaban vagamente haberla visto impresa en alguna parte. La carta del coronel Bradford explicaba:

«Hay una ligera diferencia entre las palabras *mantram* y *mantra*. Ambas proceden de una palabra en sánscrito que significa *instrumento de pensamiento*. La diferencia es

ésta: un mantram es un instrumento de pensamiento vocalizado, mientras que un mantra es silencioso.

»Se den cuenta o no, ustedes crean y dan forma a su vida con sus pensamientos. Todas las cosas que llegan a formar parte de su realidad física están creadas con anterioridad en la mente a partir de la materia prima llamada *pensamiento.* Como es un *instrumento de pensamiento*, un mantram es una herramienta que pueden utilizar para contribuir a dar a su vida la forma que quieran que ésta tenga.

»Ahora bien, a fin de poder utilizar los mantrams en su propio beneficio, tienen primero que comprender la mente y saber cómo funciona. Hoy en día el término *mente subconsciente* se oye con frecuencia pero a menudo no se comprende. En lugar de *subconsciencia,* los lamas utilizan una palabra que podría traducirse como *superconsciencia*: conciencia de un orden más elevado. La tarea de la *mente superconsciente* consiste en tomar el pensamiento, que es pura energía, y darle una forma física en el mundo material.

»Libros enteros podrían escribirse sobre este tema, pero ahora mismo lo importante es que recuerden lo siguiente: su mente superconsciente es un servidor dispuesto y atento al que ustedes ordenan por medio de sus

patrones de pensamiento. Cuando piensan, emiten una orden. Su servidor obedece manifestando el pensamiento en el mundo físico, donde se convierte en las cosas y hechos de sus vidas. Por tanto, la realidad física es un espejo de sus patrones de pensamiento. Cambien sus patrones de pensamiento y cambiarán el reflejo en el espejo. En otras palabras, cambiarán sus vidas.

»Este concepto, así de sencillo, es un escollo para muchas personas. Señalan hacia algún acontecimiento infeliz o incluso trágico en sus vidas y se niegan a creer que pudieron haberlo creado con sus propios pensamientos.

»Pero si examinan sus pensamientos más de cerca, descubrirán patrones negativos que compiten con patrones positivos. En un momento dicen: «Quiero conseguir la felicidad.» Pero al instante siguiente se dan a sí mismos una y mil razones para ser infelices: el trabajo es estresante, hace mal tiempo, se acumulan las facturas, tienen sobrepeso, los vecinos son ruidosos, llegan tarde a una cita, y así sucesivamente. Por tanto, aunque su objetivo reconocido es la felicidad, sus pensamientos trabajan en horas extras para crear exactamente lo contrario.

»Un mantram es algo que pueden usar para unificar sus patrones de pensamiento y alinearlos con sus más elevados y mejores deseos. Para empezar a usar esta podero-

sa herramienta deben identificar claramente las recompensas que la vida les va a entregar.

»Hay un ejercicio mental muy sencillo que puede ayudarles a conseguir esto. Lleva sólo unos minutos, así que les sugiero que lo repitan más o menos una vez al mes. Siéntense y escriban una lista de las cosas que más desean. No piensen en las cosas que *deberían* desear. En lugar de ello, escriban rápidamente sus deseos, incluyendo todo aquello que les venga a la cabeza.

»Ahora examinen cuidadosamente la lista y pregúntense qué recompensas les supondría cada uno de los deseos satisfechos. Las recompensas son lo que ustedes buscan en realidad, así que escríbanlas también. Por ejemplo, si escriben «Deseo un trabajo mejor», lo que realmente quieren son las recompensas de un trabajo mejor. Quizá deseen la satisfacción que procede de un buen uso de los talentos especiales y la formación que tienen. Quizá lo que quieran es una paga mayor y la sensación de seguridad que eso conlleva. O quizá deseen tener el placer de trabajar en un entorno amistoso y relajado.

»Las recompensas que desean deben expresarse siempre en términos de sentimientos. Los sentimientos, tanto dulces como amargos, son los frutos de su experiencia vital. Son el premio. Cuando dejan este mundo, dejan de-

trás sus tesoros materiales. Pero los sentimientos permanecen siempre con ustedes. Así que escojan con cuidado los que desean tener como compañeros duraderos.

»Ahora revisen su lista de deseos y las recompensas que quieren lograr. Léanla y, mientras lo hacen, busquen las dos o tres palabras que lo resumen todo. Esto puede parecer imposible al principio. Pero una vez hayan mirado con más calma, verán grupos de deseos y recompensas aparentemente diferentes que tienen todos un objetivo común. Separen sus deseos en dos o tres de estos grupos y busquen una palabra para englobar cada uno de los grupos. Por utilizar un ejemplo sencillo, si desean una casa mejor, un automóvil caro y un nuevo guardarropa, el objetivo fundamental detrás de estos tres es la *abundancia* o *prosperidad.*

»En este momento ya deben tener una visión bastante clara de sus objetivos fundamentales, así que pónganlos todos juntos y resúmanlos en una breve frase. Que la frase sea positiva, corta y certera. Por ejemplo: «Deseo felicidad, poder y prosperidad ahora mismo.» Y ya está. Cuando su frase se haya dicho en voz alta, se convierte en un mantram, o, puesto de manera más simple, un instrumento que pueden utilizar para estimular su superconsciencia y que ésta se ponga en marcha.

»La palabra *poder* es una buena palabra porque ayuda a aportar salud, fuerza y vitalidad a sus cuerpos físicos. Y, a un nivel mental, les hará capaces de convertirse en amos de su propio destino. Las palabras *ahora mismo* al final de su orden dicen a su mente superconsciente cuándo quieren que ocurran las cosas: AHORA. Le están diciendo a sus mentes superconscientes que se pongan rápidamente en marcha para manifestar sus deseos.

»Ahora que tienen un mantram, hacerlo funcionar es de lo más sencillo. Lo único que necesitan es decirlo en voz alta con convicción. No sean tímidos. Sientan el poder de su voz y hablen como si estuviesen ordenando a un genio mágico que les trajera cualquier cosa que desearan. Una vez hayan pronunciado su mantram en voz alta con convicción profunda y resolución, ya han hecho todo lo necesario.

»Digan su mantram justo antes de irse a dormir por la noche y al levantarse por la mañana. Luego adquieran el hábito de repetirlo a intervalos regulares durante todo el día. Si se encuentran delante de un espejo, miren directamente al reflejo de sus propios ojos y repítanlo con firme convicción.

»Luego, mientras van haciendo sus tareas diarias, presten mucha atención a todo lo que piensan y dicen. Estén atentos a los pensamientos o palabras negativas que pue-

den enviar órdenes conflictivas a sus mentes superconscientes. Desharán la fuerza positiva de sus mantrams, así que cuando los detecten deténganse, respiren profundamente y cancelen los pensamientos o palabras negativas diciendo su mantram con resolución inquebrantable.

»Naturalmente, si están delante de otras personas, no pueden soltar de repente «¡Deseo felicidad, poder y prosperidad ahora mismo!» En tales casos, sugeriría que usasen un mantra. Lo único que necesitan es repetir su mantra interiormente y contemplar el significado de las palabras. Como no está reforzado por el poder de la voz, un mantra no es tan efectivo como un mantram hablado, pero también conseguirá resultados espléndidos.

»Ya estén utilizando un mantram o un mantra, hay que recordar una cosa importante: cuando ordenen algo a su mente superconsciente, deben pensar sólo en el resultado final que desean. Nunca traten de determinar *cómo* va a lograr la superconsciencia sus milagros.

»La mente superconsciente es mucho más lista y tiene más recursos de lo que pueden siquiera imaginar. Si se pone en marcha en una dirección, no se desanima y no abandona, porque sabe que hay diez mil maneras más de conseguir un objetivo deseado. Si, por medio de sus propios pensamientos e ideas preconcebidas, intentan decirle

a la mente superconsciente lo que tiene que hacer, sólo limitarán sus opciones y restringirán la magia que puede desplegar.

»El reino superconsciente de sus mentes es algo grandioso. Es sumamente agradable trabajar para lograr literalmente cualquier cosa que deseen. El deseo es una fuerza muy potente, y cuando la usan para estimular la mente superconsciente para que se ponga en marcha, se sentirá encantado de proporcionarles todos los deseos de su corazón en formas que nunca creyeron posibles.

»Otra cosa que deben saber es ésta: el reino superconsciente de la mente no juzga sus pensamientos antes de responder a ellos. No diferencia entre dolor o placer, pena o felicidad, tristeza o alegría. Una manera mejor de decirlo podría ser que ningún sentimiento o emoción son agradables o desagradables para la mente superconsciente. Su trabajo consiste en transformar patrones de pensamiento en materia; *todos los patrones de pensamiento.* Y no es posible que realice su función si primero tuviese que juzgar si sus pensamientos son buenos o malos, felices o infelices, deseables o no.

»En resumen, el maravillosamente simple secreto que puede ayudar a todos a conseguir cualquier cosa que de-

seen es éste: cambien sus patrones de pensamiento y cambiarán sus vidas. Si piensan pensamientos emocionantes, la mente superconsciente llenará su vida de emociones, en lugar de las cosas miserables de la vida.

Ahora bien, la mente superconsciente es algo extraordinario, pero no puede utilizar pensamientos sin sentido. Así que, para que su mantram sea efectivo, debe significar algo claro y personal para ustedes. Para asegurarse de que es así, hay dos cosas que deben tener en cuenta:

»La primera, que a medida que ustedes crezcan y evolucionen sus mantrams deben hacer lo mismo. Así que cada vez que sientan que su crecimiento personal les ha conducido a cambios en sus objetivos, revisen sus mantrams para que reflejen esos cambios.

»La segunda es que su mantram debe expresarse en un lenguaje que les sea *completamente familiar*. Menciono esto porque ciertos maestros orientales recomiendan mantrams muy adecuados para personas que hablan el lenguaje de Oriente. Pero son inútiles para personas que no los entienden. Incluso si les explica el significado de las palabras, no son más que un galimatías para sus mentes

superconscientes, y por lo tanto no se conseguirá ningún resultado positivo.

»Sin embargo, hay una excepción. Una palabra en particular que procede de Oriente y tiene un efecto mágico sobre la mente superconsciente y también sobre el cerebro y el sistema nervioso central: OM. Lo cierto es que no es tanto una palabra como un sonido, pues su valor está en su vibración tonal, no en su significado. Por tanto, cualquiera que utilice OM con fines vibratorios conseguirá beneficios especiales, sea cual sea el idioma que hablen o entiendan; es decir, cualquiera que esté dispuesto a recibir vibraciones elevadas y poderosas.

»El uso de OM (que llamaré Rito Número Siete) puede producir resultados excepcionales en el individuo adecuado. Cuando es entonado correctamente, su frecuencia vibratoria tiene un poderoso efecto estimulante sobre la glándula pineal, que está conectada con el vórtice más alto, el séptimo. Sin embargo, no debe estimularse demasiado la glándula pineal a menos que su vida esté enfocada hacia un plano más elevado. Igual que una semilla no puede germinar en un terreno estéril, las vibraciones de orden más elevado no pueden florecer en una conciencia que no está lista para recibirlas. No traten de practicar el Rito Número Siete hasta que los cinco ritos no les hayan ayudado a ele-

var y afinar su ser físico y mental. Sus vibraciones deben ser lo suficientemente altas, de modo que estén por encima de cualquier droga que cree hábito, incluyendo el alcohol y la nicotina en cualquiera de sus formas.

»Para prepararse, vigilen su dieta. Debe ser baja en grasas y deben evitar los endulzantes de cualquier tipo, ya que contienen azúcar, que es primo carnal del alcohol. Los almidones también pueden ser perjudiciales, a menos que sean masticados muy concienzudamente. Pero una vez hayan sido predigeridos en la boca, los almidones no son dañinos si se toman en cantidades razonables.

»Y es especialmente importante aumentar la cantidad de agua que consumen. La persona saludable media debería beber unos dos litros y medio de agua diarios. Si son ustedes más corpulentos o más pequeños que la media, beban más o menos. Sin embargo, no empiecen a beber toda esa agua de una vez. Vayan aumentando gradualmente su ingestión de agua durante un período de sesenta días. El agua no sólo contribuye a limpiar el cuerpo de toxinas e impurezas; también es un excelente conductor de electricidad y vibraciones sonoras. El aumento del consumo de agua tiene que ponerse en práctica durante al menos un mes, y después podrán practicar el Rito Número Siete con buenos resultados.

»Para practicar este rito, colóquense sobre el suelo o siéntense en un sillón cómodo. Relájense completamente, pero no se adormezcan. Mantengan la postura erguida y la barbilla levantada, de modo que las cuerdas vocales no queden oprimidas. También pueden tumbarse boca arriba en una cama firme o en el suelo, si lo desean, pero no coloquen una almohada debajo de la cabeza. Eso haría que la cabeza se inclinara y obstaculizaría las cuerdas vocales.

»OM se pronuncia tal como se escribe. Para entonar este sonido mágico correctamente, empiecen haciendo una inspiración muy profunda, pero no llenen los pulmones a reventar. Luego, utilizando una buena voz profunda y rotunda, pronuncien la vocal «O-o-o-o...». Deben tener la mandíbula medio abierta, los labios redondeados, y la lengua debe estar retraída y en la parte de debajo de la boca, pero elevada hacia la parte de atrás de la boca. Mantengan el sonido «O-o-o-o...» durante unos cinco segundos. Luego continúen emitiendo la voz mientras cierran y relajan la mandíbula, cierran los labios y relajan la lengua hasta que quede en una posición plana, formando el sonido «M-m-m-m-m-m...». Mantengan este sonido durante unos diez segundos.

»Cuando digan «O-o-o-o-...», deben sentir cómo su voz resuena en las cavidades del pecho. Cuando digan

«M-m-m-m-m-m...», debe resonar en las cavidades nasales. Cuando esto se hace correctamente, los dos sonidos deben mezclarse en un único sonido «O-o-o-m-m-m-m...».

»Cuando terminen, relájense y hagan una o dos inspiraciones profundas antes de repetir OM. Es suficiente hacerlo tres o cuatro veces sucesivas. No hagan esto un número excesivo de veces. Y deténganse si se sienten un poco mareados o la cabeza les da vueltas. Después de una hora, más o menos, vuelvan a practicar varias veces el OM. Cuando practiquen este rito las primeras veces, no lo hagan más de diez veces al día, incluso aunque no les dé vueltas la cabeza. Demasiada estimulación pineal no es buena para un principiante.

»Es mejor que no pronuncien su mantram y realicen el Rito Número Siete en la misma sesión. El séptimo rito debe practicarse sólo cuando la mente está tranquila y libre de pensamientos. Sin embargo, pueden combinar este rito con un mantra, con excelentes resultados. Cuando estén diciendo la «O-o-o-o...» durante cinco segundos, permitan que su mente se quede completamente tranquila y quieta. Entonces, cuando entonen la «M-m-m-m-m-m...» durante diez segundos, repitan mentalmente su mantra varias veces.

»El mantra debe estar preparado antes de que empie-

cen, y debe ser el mismo que el mantram. Asegúrense de que esté expresado en forma de orden destinada a cumplir sus objetivos fundamentales. Y asegúrense de que no contiene palabras o pensamientos negativos que puedan eliminar el buen resultado de sus esfuerzos.

»Como este rito es tan potente, está destinado sólo a individuos maduros. Desde luego, no debe ser usado por nadie que tenga menos de veintiún años. Y será muy útil para aquellos que hayan alcanzado la época de la vida en la que empieza a madurar la sabiduría.

»De hecho, una vez ponen en marcha la tarea de hacer aumentar sus vibraciones, los hombres y mujeres mayores a menudo consiguen mejores progresos que los jóvenes, en parte porque han aprendido a ver más allá de las distracciones e ilusiones del mundo material en el que las alegrías son volátiles, como hojas secas al viento. Saben que las verdaderas recompensas de la vida se encuentran, no en el exterior de cada uno de nosotros, sino en el mundo interior.

»En sus viajes hacia el interior, los Iluminados (los hombres sabios de la antigüedad) utilizaron el Rito Número Siete para elevar la vibración de sus mentes así como la de sus cuerpos. Cuando ustedes hagan lo mismo, avanzarán para conseguir juventud de espíritu y de cuerpo, junto con el tesoro de la sabiduría.

»Para terminar, animo a todos ustedes a aceptar el desafío y empezar de cero allí donde se encuentren. Pues aunque han hecho progresos espléndidos y aunque sus logros hayan sido muchos, las recompensas que han conseguido no son nada en comparación con lo que les espera una vez que hayan emprendido el viaje hacia su interior. Cuando lo hagan, no volverán hacia atrás, pues las cosas grandes se encuentran delante, al alcance de sus manos.

»Sinceramente suyo,

CORONEL BRADFORD.»

Tras recibir esta carta, los miembros del Club Himalaya nunca volvieron a oír hablar del coronel Bradford. El lugar donde se hallaba era desconocido y por más esfuerzos que hice para localizarle, nunca lo logré. Lo único que puedo decir con seguridad es que sus viajes le llevaron a lugares desconocidos, a aventuras nunca contadas y a maravillas que sólo existen en la imaginación.

APÉNDICE DEL EDITOR

Diez años después de que se publicara por primera vez el libro de Peter Kelder, China invadió el Tíbet y lo reivindicó como parte de la madre patria china. En la década siguiente, devastó el pequeño reino de las montañas, destrozando una cultura que había costado miles de años construir.

Enfervorizados por la Revolución Cultural, los chinos empezaron por destruir sistemáticamente el budismo tibetano en todo el territorio. Los monasterios fueron arrasados. Los monjes y lamas, asesinados. Muchos antiguos monasterios fueron literalmente hechos saltar por los aires con dinamita o mortero. Los tejados de las ermitas se retiraron para que los elementos pudiesen acabar rápidamente con ellas. Textos espirituales de incalculable valor se quemaron o utilizaron como papel higiénico. Se saquearon bibliotecas. Los objetos religiosos se convirtieron

en escombros. Templos otrora venerados se usaron como cochiqueras o mataderos. Imágenes sagradas de arcilla se redujeron a polvo o sirvieron para hacer ladrillos para la construcción. De los aproximadamente 600.000 monjes que vivían en el Tíbet antes de la invasión china, sólo sobrevivieron unos 7.000, y por lo menos 100.000 abandonaron el país. A los tres años de la invasión china, el Tíbet estaba lleno de las cicatrices de las ruinas, semejante a las ciudades bombardeadas de Europa en la Segunda Guerra Mundial.

Quizá fuese aún peor que los chinos introdujeran a unos siete millones de chinos Han en el Tíbet, convirtiendo a los nativos tibetanos en una minoría en su propio país.

Algunos describen esta profanación del Tíbet como el holocausto budista. Desde la invasión del Tíbet, han muerto aproximadamente un millón doscientos mil tibetanos, víctimas de la violencia, las ejecuciones, la cárcel, la tortura, el hambre y el suicidio. Muchos miles más han huido del Tíbet. Luchan por sobrevivir en campamentos de refugidos bajo condiciones de extrema pobreza y privaciones.

El Tíbet y el budismo tibetano hoy

En la actualidad, cientos de tibetanos son retenidos como prisioneros políticos en una de las cuatro cárceles de Lhasa. La situación se asemeja actualmente al estado de cosas de la de Europa del este durante la era comunista. Hay numerosos espías e informadores chinos en el Tíbet, la libertad de expresión es casi inexistente y muchos tibetanos viven en el miedo y la desesperación. A las puertas del año 2000, el Tíbet es el estado soberano que más tiempo ha estado ocupado (y de mayor superficie) del mundo.

Para muchos occidentales, el líder espiritual y político del Tíbet, Tenzin Gyatso, el XIV Dalai Lama, es el rostro de esa nación destrozada y en lucha. En 1959 se le convenció de que escapara a Dharamsala, en la India, donde estableció y aún mantiene un gobierno en el exilio. A pesar de las atrocidades cometidas por los chinos, cree que la práctica de la compasión y la diplomacia no violenta son el único camino para la paz mundial y el único sendero para el pueblo tibetano. Premio Nobel de la Paz en 1989, dijo recientemente a un periodista del *New York Times* que «la resistencia tibetana tiene el apoyo del mundo

entero porque es no violenta». También dijo que tiene esperanzas de que el Tíbet les sea devuelto. En su autobiografía escribió: «Así pues, a pesar de la tragedia continuada del Tíbet, encuentro muchas cosas buenas en el mundo.»

Hay varias organizaciones dedicadas a colaborar con la causa del Tíbet. Para conocer la manera de ayudar, por favor pónganse en contacto con las que detallamos a continuación:

TIBET HOUSE
22 West 15th Street
New York, NY 10111
Tel. 212 213 5592
Fax 212 213 6408

Tibet House dedica sus esfuerzos a salvar la cultura tibetana de la amenaza de extinción. El centro cultural Tibet House en el centro de Manhattan acoge exposiciones y acontecimientos culturales, y su programa de estudios tibetanos ofrece clases de idioma tibetano, arte, historia, medicina y ciencias espirituales del Tíbet. Tibet House también mantiene un archivo de viejas fotografías del Tíbet y un programa para conservar arte y objetos.

THE TIBET FUND
241 East 32 Street
New York, NY 10016
Tel. 212 213 5011
Fax 212 779 9245

La Tibet Foundation organiza las necesidades de la comunidad de refugiados tibetanos en la India, Nepal y otros lugares. La principal misión de esta fundación es ayudar a apoyar y fortalecer a esta comunidad por medio de programas de educación, sanidad, desarrollo económico y comunitario y religión. Un donante puede patrocinar a un monje o monja en una institución monástica o a un niño en una escuela de refugiados.

TIBETAN RIGHTS CAMPAIGN
P.O. Box 31966
Seattle, WA 98103-0066
Tel. 206 547 1015
Fax 206 547 3758

La Tibetan Rights Campaign (TRC) trabaja para concienciar a la gente sobre la situación del pueblo tibetano y para apoyar su lucha por los derechos humanos, la demo-

cracia y la independencia. Su trabajo incluye actividades culturales; charlas, vídeos y sesiones de diapositivas; *Tibet Monitor,* un informe mensual de noticias sobre el desarrollo referente al Tíbet; una biblioteca de la que se pueden sacar libros sobre el Tíbet; y reuniones trimestrales de los socios.

INTERNATIONAL CAMPAIGN
FOR TIBET
1825 K Street NW, Ste. 520
Washington, DC 20006
Tel. 202 785 1515
Fax 202 785 4343

La Campaña Internacional por el Tíbet (ITC) es un grupo independiente de interés público dedicado a fomentar los derechos humanos y las libertades democráticas para la gente del Tíbet. ITC cree que los gobiernos y pueblos de todo el mundo necesitan información exacta sobre las condiciones actuales de este país.

APÉNDICE

Cualquier nuevo programa de ejercicios debe llevarse a cabo con precaución. Se debe consultar a un médico cualificado antes de poner en práctica los ejercicios descritos en este libro.

Jeff Migdow, doctor en medicina, que tiene amplia experiencia con los Cinco Ritos, ofrece los siguientes consejos a modo de precaución. Sin embargo, su lista de precauciones no es exhaustiva y no debe considerarse como un sustituto del consejo de su médico personal.

RITO NÚMERO UNO. Girar puede producir náuseas, dolor de cabeza y pérdida del equilibrio. Inicialmente, cuando empiece a practicar este rito, gire lentamente. Hágalo siempre en el sentido de las agujas del reloj.

Ya que el girar puede agravar los siguientes casos, pida consejo profesional si padece esclerosis múltiple, enferme-

dad de Parkinson o similar, síndrome de Ménière, vértigo, ataques, embarazo con náuseas o está tomando medicamentos que produzcan mareos. Si tiene el corazón dilatado, algún problema de válvulas cardíacas, o ha sufrido un ataque cardíaco durante los tres meses últimos, no trate de poner en práctica este rito sin el permiso explícito de su médico.

RITO NÚMERO DOS. Si tiene úlceras, dolor de la parte baja de la espalda, dolor de cuello, tensión sanguínea alta que esté siendo controlada por medio de medicamentos, músculos abdominales débiles, excesiva tensión o rigidez en hombros o piernas, esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson o similar, fibromiositis o síndrome de fatiga crónica, haga este rito muy lentamente y aumente el número de repeticiones de una en una o de dos en dos a la semana. Las mujeres que estén menstruando deben ser conscientes de que puede agravar los calambres e interrumpir o detener el flujo menstrual.

Si tiene hernia de hiato, hipertiroidismo, síndrome de Ménière, vértigo o ataques, pregunte a su médico si este ejercicio le conviene. Puede estar contraindicado si es una mujer embarazada, ha sufrido cirugía abdominal hace menos de seis meses o si tiene presión sanguínea alta no controlada o hipertiroidismo, artritis grave de la columna o al-

guna dolencia discal; pida antes permiso a su médico. Si tiene el corazón dilatado, problemas de válvulas cardíacas o ha sufrido un ataque cardíaco hace menos de tres meses, no practique este rito sin el permiso de su médico.

RITO NÚMERO TRES. Si está tomando medicación para la tensión sanguínea alta, no debe dejar que la cabeza quede más baja que el corazón.

Si tiene dolores en la parte baja de la espalda o en el cuello, dolores de cabeza recurrentes, esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson o similar, fibromiositis o síndrome de fatiga crónica, debe practicar cada repetición de este movimiento muy lentamente y añadir sólo una o dos repeticiones por semana.

Si sufre de hernia, hernia de hiato, tensión sanguínea alta no controlada, artritis grave de la columna, dolencias discales, hipertiroidismo, síndrome de Ménière, vértigo o ataques, pregunte a su médico si puede hacer este rito sin riesgos. Las mujeres embarazadas y aquellos que hayan sufrido cirugía abdominal hace menos de seis meses deben pedir consejo médico. Si tiene el corazón dilatado, problemas de válvulas cardíacas o ha sufrido un ataque cardíaco hace menos de tres meses, no lleve a cabo este rito sin el consentimiento explícito de su médico.

RITO NÚMERO CUATRO. Lleve a cabo este rito lentamente y añada sólo una o dos repeticiones a la semana si tiene la tensión alta que esté siendo controlada con medicamentos, úlcera, dolor en la parte baja de la espalda, dolor de cuello, músculos abdominales débiles, debilidad o rigidez en los hombros o piernas, esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson o similar, fibromiositis, síndrome del canal carpiano o síndrome de fatiga crónica. Puede agravar los calambres o detener el flujo menstrual si se practica durante la regla.

Este rito debe practicarse con la aprobación de su médico si le han diagnosticado cualquiera de estas enfermedades: hernia, hernia de hiato, hipertiroidismo, síndrome de Ménière, vértigo y ataques. Puede estar contraindicado si está embarazada, ha sufrido cirugía abdominal hace menos de seis meses, sufre de hernias graves o hernias de hiato, tensión alta sin controlar, artritis grave de la columna, problemas discales; pida la opinión de su médico. Si tiene el corazón dilatado, problemas de las válvulas cardíacas o ha sufrido un ataque cardíaco hace menos de tres meses, no lleve a cabo este rito sin el consentimiento explícito de su médico.

RITO NÚMERO CINCO. Realice este movimiento lentamente y añada sólo una o dos repeticiones a la semana si tie-

ne úlceras, dolor en la parte baja de la espalda, dolor de cuello, músculos abdominales débiles, rigidez o debilidad en hombros o piernas, esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson o similar, fibromiositis, síndrome del canal carpiano o síndrome de fatiga crónica.

Pida consejo a un médico antes de hacer este rito si tiene la tensión alta, hernia de hiato, hernia, artritis grave de la columna, problemas discales, hipertiroidismo, síndrome de Ménière, vértigo o ataques. Puede estar contraindicado durante el embarazo, si ha sufrido cirugía abdominal hace menos de seis meses, si la medicación no le está controlando eficazmente la presión sanguínea o si tiene hernia grave. Si tiene el corazón dilatado, problemas de las válvulas cardíacas o ha sufrido un ataque al corazón hace menos de tres meses, no practique este rito sin el consentimiento explícito de su médico.

CONSEJOS GENERALES. Practicar los Cinco Ritos puede poner en marcha muchos cambios físicos. Inicialmente los ritos, que estimulan la circulación, pueden tener efectos desintoxicantes espectaculares, y ésta es una de las razones por la que se aconseja ir aumentando las repeticiones gradualmente hasta hacer las veintiuna completas. Una vez haya empezado, puede advertir que su orina es de un color más

oscuro o tiene un olor fuerte. Puede sentir picor o resquemor cuando orine. Las mujeres pueden desarrollar una infección vaginal. Puede notar un cambio desagradable en el olor de su sudor o un ligero sarpullido en la piel. Puede desarrollar una ligera infección de las vías altas respiratorias o incomodidad en las articulaciones. Estos síntomas tienen lugar cuando el cuerpo empieza a excretar venenos y toxinas que están depositados en órganos, articulaciones y membranas de las mucosas. Aunque son temporales y deben considerarse normales, consulte a su médico para asegurarse de que estos síntomas no requieren atención médica.

El doctor Jeff Migdow pertenece al equipo del Centro Kripalu en Lenox, Massachusetts, una de las mayores instalaciones sanitarias del mundo orientadas hacia el yoga. Sus comentarios han sido extraídos de Antiguo secreto de la Fuente de la Juventud, Libro 2; *que será publicado en Estados Unidos en 1999.*

LOS EXPERTOS LE ENSEÑAN

EL CAMINO PARA UN RÁPIDO PROGRESO:

Los Cinco Ritos en Video

Ahora, un instructor personal puede ayudarle a obtener los máximos beneficios de los Cinco Ritos Tibetanos en la comodidad y confort de su propia casa.

En *Ancient Secrets of the Fountain of Youth, THE VIDEO*, los expertos en yoga y gimnasia Bija Bennett y Rory Reich le conducirán paso a paso a través de cada ejercicio, proporcionándole una serie de técnicas y consejos para un progreso rápido y constante.

- Aprenda a realizar los Cinco Ritos desde el primer día mediante una serie de ejercicios especiales.
- Perfeccione su técnica para un rápido avance.
- Conozca cómo evitar los problemas y errores que limitan su progreso.
- Descubra los sorprendentes beneficios para la salud que ofrece cada uno de los ritos.

Magníficamente filmado y producido, *Ancient Secrets of the Fountain of Youth, THE VIDEO,* incluye una banda sonora interpretada por el aclamado músico tibetano Nawang Khechog.

Si no quiere perderse esta experiencia única, pida ahora mismo su copia de *Ancient Secrets of the Fountain of Youth, THE VIDEO.*

U$A 19,95* (más gastos de envío).
Disponible en tiendas, o por servicio expreso
LLAME AL TELÉFONO GRATUITO 888-855-5400

Para pedidos por correo: envíe un cheque o una orden de pago por U$A 23,95 (incluye envío urgente) a:

THE VIDEO
P.O. Box 2299
Gig Harbor, WA 98335

*Precio sujeto a modificaciones sin preaviso.

¡EL «CAPÍTULO PERDIDO», RECUPERADO!

Escrito originalmente en los años treinta, el libro de Kelder fue relanzado en 1985. Sólo gracias al boca a boca, su popularidad fue enorme y se convirtió rápidamente en un bestseller *internacional. Esta edición, aumentada y puesta al día, recupera el último capítulo del libro, inédito durante más de medio siglo. El «capítulo perdido», descubierto recientemente entre los papeles personales del autor, añade una excitante nueva dimensión a este inolvidable clásico.*

PETER KELDER, originario del Medio Oeste, abandonó su hogar en su adolescencia para embarcarse en aventuras que le llevaron a muchos lugares distantes y exóticos. Durante toda su vida ha conservado su amor por los libros, las bibliotecas, las palabras y la poesía. Aunque no revela cuándo ha nacido, Kelder está actualmente bien vivo y en activo, casi sesenta años después de haber conocido por primera vez los Cinco Ritos.

El doctor BERNIE S. SIEGEL es autor de muchos libros de éxito, entre ellos Amor, medicina y milagros *y* Paz, amor y curación.

«ES FÁCIL. ES RÁPIDO. ¡Y FUNCIONA! ME ENCANTA ESTE PROGRAMA.»

JOHN GRAY, autor de Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus

Gracias a este libro y a los sencillos ejercicios que incluye usted también podrá transformar su vida, si cada día emplea pocos minutos en practicarlos. Conseguirá todo aquello que siempre anheló: mejorar su salud, perder peso, aumentar su energía, mejorar la memoria y, sobre todo, sentirse más joven.

«Toda sabiduría es antigua y, en realidad, no es un secreto. Cuando uno cree haber descubierto algo nuevo y no conocido anteriormente, es probable que haya existido durante centurias. No lo conocíamos sencillamente porque no habíamos hecho ningún esfuerzo por descubrirlo.»

BERNIE S. SIEGEL

«Estos sencillos cinco ejercicios harán que usted se vuelva a sentir joven.»

NATURAL HEALTH

USTED EXPERIMENTARÁ PERSONALMENTE EL PODER TRANSFORMADOR DEL ANTIGUO SECRETO DE LA FUENTE DE LA JUVENTUD.

US $12.95

ISBN 0-553-06097-X

9 780553 060973 51295

Distributed by BDD